

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
د. محمد المهدي
خريطة الحب
FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة
حصريات شهر نوفمبر ٢٠١٨
دليل السعادة الزوجية
الرواق للنشر والتوزيع



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر نوفمبر 2018 **
www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



خريطة الحب

دليل السعادة الزوجية

خريطة الحب (دليل السعادة الزوجية)

الدكتور / محمد المهدي

■ الطبعة الأولى .... يناير 2018

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدي

رقم الإيداع: 25635/ 2017

الترقيم الدولي: 0 - 016 - 824 - 977 - 978



186 عمارات امتداد رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing



دليـــل الســـعادة الـــزوجيـــة

الدكتور/ محمد المهدي

أســـتاذ الطـــب النفســـي

الرواق للنشر والتوزيع

مقدمة

السعادة الزوجية ليست كلمة سحرية، ولكنها حالة يمكن الوصول إليها ببصيرة وقصد، من خلال طرق متعددة عرفها البشر بالخبرة والممارسة، كما عرفوها بالعلم، وقبل كل هذا عرفوها من تعاليم السماء، التي شاءت أن تكون الحياة الزوجية الهانئة السعيدة المستقرة هدية من الله لمن أحبهم من البشر.

وقد بدأت هذه الدراسة باستعراض سيكولوجية المرأة وسيكولوجية الرجل، وهي بداية لا بد منها، إذ إنه من دون فهم التركيبة النفسية للجنسين، لا تكون هناك حياة زوجية هانئة أو هادئة، ثم تلا ذلك عملية اختيار شريك الحياة، وتطرقت الدراسة إلى نقطة هامة ومسألة حساسة، تؤثر تأثيرًا بالغًا في الحياة الزوجية، ومع هذا لا تأخذ حظها فيما يقال وما يكتب، نظرًا لاعتبارات الحياء والخجل، ألا وهي مسألة العلاقة الحميمة بين الزوجين.

وقد يواجه هذه الحياة بعض العوارض، مثل: الصمت الزوجي أو الفتور الزوجي، وقد تصل في بعض اللحظات إلى حافة خطرة، تهدد بالانفصال أو الطلاق، وكل هذا له علامات إنذار يمكن التقاطها وعمل اللازم نحوها، بغية استمرار سفينة الحياة الزوجية في الإبحار في محيط الحياة المتماوج.

وفي نهاية هذه الدراسة تم عرض بعض الصور الواقعية من العيادة النفسية، لعلها تبعث برسائل لمن يهمه الأمر (فعلا)، واختتمت ببعض القياسات النفسية للحب والسعادة الزوجية.

أطيب التمنيات لكل قارئ وقارئة بالحب والسعادة.

دكتور/ محمد المهدي

الفصل الأول

فهم الطبيعة النفسية للجنسين

١- سيكولوجية المرأة

٢- سيكولوجية الرجل

٣- دماغ المرأة ودماغ الرجل

سيكولوجية الـمرأة

بدا لي في أول الأمـــر أن الكتابـة عن سـيكولوجيـة المرأة (الطبيعة النفسـية لها)، لا تحتاج سـوى عودتي إلى أرشـيف جلسـات العلاج النفسي، التي أتاحـت لي كثيرًا رؤيـة هـذا المخلوق اللغز بلا أقنعة، أو بأقل قـدر ممكن من الأقنعة، ثم أربط هـذه الرؤى الميكروسكوبيـة التحليلية برؤيتي للمـرأة في الحيـاة اليوميـة بالعين المجـردة، وبذلك تكتمل الصورة، ونصل إلى كلمة السـر التي تفتح لنا دهاليز هذا الكيـان المُحير، ولكن ما إن بـدأت العمل بهذا المنهج حتى وجدتني أتـوه في جزئيات وتفاصيل، يصعب الحصول منها على مفتـاح أو مفاتيح للأبـواب الرئيسية للشخصية الأنثوية، هنا فكرت أن أسأل صاحبات الشأن مباشرة عن كلمة السـر، وعن المفاتيح، فوجدت ردودًا متباينة منها:

١- «نجـوم السـما أقـرب لك»
٢- «المـرأة إنســان.. فإذا فهمت الإنســان فهمتها»
٣- «المرأة لا تفهم نفسـها.. لذلك فهي عاجزة عن المساعدة في هذا الأمر»
٤- «لو فهمت الفن تستطيع فهم المرأة»
٥- «إذا فهمت الطبيعة.. فستفهم المرأة»
٦- «اقرأ الأديان فستجد أدق خصائص وخلجات المرأة، وستعرف القانون الإلهي للتعامل معها».

وعندما جمعت هذه الردود النسائية اكتشفت شيئًا في غاية الأهمية، هو أن هذا الكائن شاسع المساحات، ومتعدد الأبعاد والطبقات، لذلك تعجز الرؤية الميكروسكوبية التحليلية والرؤية بالعين المجردة عن إدراك كلياته، وأنه يلزم إضافة الرؤية التليسكوبية إلى المنهج الحالي لتكتمل الصورة، أي العودة إلى الطبيعة.. الأم الكبرى.. والعودة إلى الرؤية الفنية التي تسمح برؤية الشكل والخلفية، وتعلي من قيمة الوجدان.. والعودة إلى الأديان لقراءة كتالوج الخالق «الصانع»، وقراءة قانون التعامل والانتفاع والصيانة، ومع كل هذا علينا أن نحترم تواضع النتائج، ومحدودية الرؤية البشرية للإنسان عمومًا وللمرأة على وجه الخصوص.

وإذا انتقلنا من التراث الأدبي والفني والديني «النظرة التليسكوبية» (والتي تحتاج إلى قراءات متشعبة ومتعمقة) إلى التراث العلمي «النظرة الميكروسكوبية»؛ فإن الصورة تزداد وضوحًا شيئًا فشيئًا، لدرجة أننا نستطيع القول بأنه من خلال المنهج العلمي البسيط، نملك كلمة السر للدخول إلى عالم المرأة الغامض المجهول، ونفك طلاسم هذا اللغز، وسوف يتم هذا من خلال عدة مفاتيح بسيطة، نذكرها فيما يلي:

أ- التكشف البيولوجي مقابل التستر النفسي:

لا يمكن فهم المرأة نفسيًا إلا من خلال فهمها بيولوجيًا؛ فعلى الرغم من غموض المرأة نفسيًا فهي شديدة الوضوح بيولوجيًا، بمعنى أن التكوين البيولوجي كاشف لها، مهما حاولت إخفاءه فهي أضعف عضليًا من الرجل على وجه العموم، وفي حالة بلوغها يسيل دم الدورة الشهرية معلنًا بدء الحدث في وضوح، ويتكرر ذلك الإعلان مرة كل شهر، مسبوقا ومصحوبا ومتبوعا بتغيرات جسدية ونفسية لا يمكن إخفاؤها، والتركيب الجسماني للمرأة، بعد البلوغ، يعلن عن نفسه بشكل واضح من خلال «بروزات» واضحة

في أماكن مختلفة من الجسم، والحمل يكون ظاهرًا بارزا بعد الشهر الرابع، والولادة مصحوبة بألوان شتى من الآلام والصراخ والنزف، والأطفال كائنات ظاهرة وملتصقة بالأم تعلن أمومتها في صراحة ووضوح، وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة، أو قريب منها، تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحًا مما يظهر في الرجل.

وكرد فعل طبيعي لهذا الفضح البيولوجي تميل المرأة - السوية - إلى التخفي والتستر، وما الخجل الفطري لدى المرأة إلا رغبة حقيقية في الابتعاد عن الأعين الفاحصة المتأملة لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة، ومن هنا يبدو حجاب المرأة ملبيًا لهذا الاحتياج الفطري النفسي للتستر، أما محاولات التعري لدى النساء؛ فإنها غالبًا تتم بإيعاز من الرجل، ورغبة في إرضائه أو جذب انتباهه، أي أن التعري ليس صفة أصلية في المرأة السوية.

وربما تكون صفة التستر قناعًا يخفي حقيقة المرأة البيولوجية ومشاعرها عن الأعين، وبخاصة إذا بالغت المرأة في استخدامها، وربما يكون هذا هو أحد أهم أسباب غموض المرأة وكونها لغزًا.

وتستتبع صفة التستر صفة أخرى تبدو مناقضة لها، ولكنها في الحقيقة مكملة إياها، وهذه الصفة هي «التظاهر»؛ فالمرأة لا تكتفي بالتستر، لكنها تريد أن تزيد ظاهرها وتجمله؛ ليتلهى به كل ناظر إليها، فلا يستطيع التلصص إلى دخائلها بسهولة، ومن هنا نفهم ولع المرأة الفطري بأدوات الزينة والتجميل، واستعمال الروائح العطرية.

ولا يتوقف التظاهر عند المستوى الجسدي أو المادي فقط، وإنما يمتد إلى المستوى النفسي؛ فيتمثل في ميل المرأة إلى الكذب المُتجمل، بمعنى أنها تميل إلى إعطاء صورة أفضل عن نفسها تخفي بها أشياء، وتظهر أشياء، وتبالغ في أشياء.. وهي إن بالغت في عمليتي التستر والتظاهر تصبح خادعة ومخدوعة في نفس الوقت، فهي تكون قادرة على خداع الرجل بظاهرها - المخالف كثيرًا

لباطنها ـ، وتكون أيضًا مخدوعة لأنها بمبالغتها في لبس القناع تصبح بعيدة عن مشاعرها الحقيقية وعن ذاتها الأصلية، فتصدق ما صنعته من وسائل التمويه، وهي إذ تفعل هذا تكون أكثر هشاشة في تكوينها من الرجل؛ لأنها تكون (كما قالت إحدى الفتيات في جلسة علاج نفسي) أشبه «بماسة في زجاجة».

والمرأة لا تحتاج فقط إلى ستر تكوينها البيولوجي والتظاهر بخلافه، وإنما تحتاج ذلك أيضًا في مواجهة مشاعرها وعواطفها، فقد خُلقت بطبيعة جياشة لتكون مناسبة لمواكبة حاجات الأب والزوج والأبناء، وهذه الطبيعة تتسم بالسيولة العاطفية، والتي تتبدى في التغير السريع في المشاعر، وفي حرارة هذه المشاعر مقارنة بالرجل.. وهذه السيولة العاطفية تكمن خلفها تركيبات عصبية وإفرازات هرمونية، تجعلها قوة دافقة تخشى المرأة خطرها؛ لذلك تحاول جاهدة إخفاء جزء كبير من مشاعرها، وربما أظهرت مشاعر تبدو في ظاهرها عكس مشاعرها الحقيقية، فهي تحاول إخفاء حبها حتى لا تتورط في علاقات حرجة، وتحاول إخفاء كرهها حتى لا تتعرض لغضب الرجل الذي تحتاج إليه، وتخشى بطشه، وهي التي خُلقت لتتمنع وهي راغبة «يتمنعن وهن الراغبات»؛ فإحساسها بضعفها وإحساسها بأنوثتها يجعلها تفضل موقف الانتظار، فلا تسمح لرغباتها بالظهور الفجّ أو التعبير الصريح، كما يفعل الرجل.

ب ـ التبعية:

مهما تظاهرت المرأة بالقوة، ومهما تزعمت الحركات النسائية؛ فهي تشعر في أعماقها بأن الرجل يعولها، وأنها تابعة له متعلقة في رقبته، والحركات النسائية نفسها تعد دليلا على ذلك؛ لأن المرأة لو شعرت في قرارة نفسها بالمساواة الحقيقية بالرجل، لما شغلت نفسها بالإلحاح ليل نهار على أنها «مثل الرجل».

ويبدو أن هذه الحقيقة لا تستطيع المداهنات الاجتماعية أو الإنسانية

تجاهلها على أي مستوى من المستويات؛ فقد ورد في التوراة (الإصحاح الثالث من سفر التكوين): «وإلى رجلك يكون اشتياقك، وهو يسود عليك».

وجاء في القرآن الكريم: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٢٨].

وجاء أيضًا: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤].

والواقع يؤكد هذه الحقيقة في كثير من النواحي، فمما لا شك فيه أن الرجل أقوى عضليًا من المرأة، (والاستثناءات النادرة لا تنفي القاعدة بل تؤكدها)، والرجل متفوق في أغلب المجالات على مر العصور، (وهذا لا يمنع تفوق بعض النساء على كثير من الرجال بنسبة لا تغير القاعدة)، والطريف أن الرجل ثبت تفوقه على المرأة في المجالات التي كان يعتقد أن للمرأة سبق معرفة بها، وسبق تخصص فيها؛ فالمرأة مثلاً متفرغة للطهو منذ صغرها، وتمارسه طيلة حياتها، ومع هذا نجد الرجل الذي يمارس الطهو لفترة وجيزة يتفوق عليها، ونفاجأ بأن معظم الطهاة في العالم من الرجال، وقس على ذلك أن أعظم مصممي الأزياء النسائية هم من الرجال، وأعظم مصففي الشعر، وأعظم منتجي أدوات الزينة، التي هي من أقرب خصوصيات المرأة، هم أيضًا من الرجال.

إذن فنحن أمام واقع تؤكده الشواهد اليومية، ويؤكده التركيب البيولوجي، وتؤكده النصوص الدينية، وهذا الواقع ليس عيبًا في التكوين، وليس انتقاصًا من المرأة، وليس مبررًا لاستبعادها وقهرها، وإنما هو احتياج وظيفي لكي تكتمل مسيرة الحياة... (مع الاعتذار للزعيمات).

والذين يحاولون المفاضلة بين الرجل والمرأة هم مثل من يحاول المفاضلة بين الليل والنهار، وهذا تضييع للوقت فيما لا يفيد، فالعلاقة بين الاثنين علاقة تكاملية وليست علاقة تفاضلية.

والمرأة السوية تعرف بداهةً أنها متعلقة برقبة الرجل طوال مسيرة حياتها، فقد عاشت طفولتها وصباها متعلقة برقبة أبيها وأخيها، وعاشت شبابها ونضجها متعلقة برقبة زوجها، وعاشت بقية حياتها متعلقة برقبة ابنها.. وهكذا تشعر المرأة بمحورية دور الرجل، سواء أحبته أو كرهته.

وكرد فعل نفسي لهذا الشعور العميق بالتبعية والتعلق، نجد أن المرأة تميل إلى الدهاء والحيلة؛ لتفادي بطش الرجل، وهي تلجأ للإغراء بأن تتزين وتتعرض للرجل، وتنتظر سعيه إليها؛ بل إن لم يكن ذلك كافيًا لجأت إلى الإغواء والحيلة والدلال، فهي تسعى إلى تحريك إرادة الرجل نحو الفعل، بمعنى أن المرأة تملك الإرادة المحركة في حين يملك الرجل الإرادة الفاعلة.. والمرأة بوعيها الفطري بقوة الرجل تسعى لموازنة ذلك بجمال الأنوثة، وهي تستطيع أن تصل من خلال جمال الأنوثة إلى قهر قوة الرجولة، وبذلك تشعر أنها حققت مرادها وأكثر.

وهذا النموذج الطبيعي يؤدي إلى بقاء النوع وتحسين صفاته، إذ تسعى المرأة الجميلة إلى الاستسلام للرجل القوي، فينتج نسل يجمع بين القوة والجمال، وعلى العكس؛ فالمرأة المسترجلة تبحث عن رجل ضعيف لتقوده وتسيطر عليه، فينتج جيل ضعيف مشوه، وهي لن تكتفي بانتقائها للرجل الضعيف، بل ستواصل قهرها لأبنائها من الذكور فتزيدهم ضعفًا.

وحين تفشل المرأة في إغراء الرجل وإغوائه، أو حين ترفض حتمية التبعية للرجل بسبب استرجالها أو بسبب مبالغة الرجل في الاستعلاء عليها؛ فإنها تلجأ للعناد والمخالفة والعصيان، فهي بالعناد تثبت وجودها الذي يريد الرجل بحماقته الإطاحة به، وهي بالعناد ترفض ضعفها الذي استغله الرجل لإذلالها به بدلاً من توظيفه لخدمة الحياة.

والمرأة ـ مثل أي تابع ـ مولعة بالممنوعات، وبما هو «ليس كذلك»؛ فهي تبحث عن البديل لعلها تجد فيه الخلاص من التبعية للرجل، ولعل إقدامها

على الأكل من الشجرة المحرمة يرمز لهذه الصفة الأصلية فيها.

ويعبر الشاعر الجاهلي طفيل الغنوي عن هذه الصفة الأنثوية بقوله:

إن النِّسـاءَ كَأَشجَارٍ نَبتنَ معًا ... منها المرارُ وبعضُ المرِّ مأكولُ

إن النِّساء متى يَنهَيْن عن خُلُقٍ ... فإنَّـهُ واجِـبٌ لا بُـدَّ مَفعُولُ

فهي مولعة بالممنوع بحثًا عن الخلاص من التبعية، وهي مولعة بالممنوع كجزء من عنادها، ومولعة بالممنوع لأنها تشعر أن القوانين وضعها الرجال، ومولعة بالممنوع لإحساسها بأن الرجل هو المسؤول عنها وعن جموحها، وعليه أن يلملمها إذا هي تبعثرت، ويعيدها إذا انحرفت.. وهذه الصفة رغم ظاهر خطورتها تفتح الطريق أمامها وأمام الرجل إلى ما هو «ليس كذلك»، وتمهد الطريق لرؤى إبداعية جديدة، وتنبه الرجل إلى مصادر الجمال والمتعة، وتفتح أمام عينيه آفاقًا من الرؤية والمخاطرة، وبذلك تكون المرأة ملهمة للإبداع، ويكون الرجل منتجًا له.. وهذا ملحوظ على مر التاريخ، إذ كانت المرأة أقل إبداعًا من الرجل حتى في المرثيات التي هي أقرب إلى خصائص المرأة، وحتى الرقص تكون فيه المرأة منفذة لا مبتكرة (أشهر مصممي الرقصات رجال).

والمرأة حين تفشل في إغراء الرجل وإغوائه، وحين تفشل في تحريك إرداته ليتجه نحوها، وحين تفشل في عنادها، وحين تفشل في اجتياز الخطوط الحمراء والدخول في المناطق الممنوعة، حين تفشل كل هذه الوسائل لا تجد أمامها إلا الشكوى والألم والتمارض، ويحدث هذا حين يهمل الرجل المرأة، أو حين تفقد المرأة جاذبيتها في أثناء الحمل أو بعد الولادة أو حين بلوغ سن اليأس، وهنا تكثر الشكوى الجسدية، وتكثر الآلام، وتكثر علامات الاستغاثة، ونداءات القرب، وطلب الاعتمادية السلبية، لعل هذه الأشياء

تكون شفيعة لها عند الرجل، فيرق قلبه، ويحتويها مرة أخرى (سواء كان أبًا لها أو زوجًا أو ابنًا).

ج ـ المرأة ونوازع الحياة:

وإذا كانت صفة التبعية قد أغضبت بعض النساء، فإن الصفة الحالية حتمًا ستسعدهن أيما إسعاد؛ فالمرأة تعلم في قرارة نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ على بقاء النوع، فهي منتجة للحياة بإذن ربها، وراعية لها، لذلك تشعر من هذه الناحية أنها أقوى من الرجل، والمرأة هي وعاء اللذة الجنسية التي أعطاها المحللون النفسيون مكانة محورية في توجيه وتحريك السلوك، والمرأة هي الوعاء العاطفي الذي يشعر الرجل معه بالسكن والراحة، والمرأة تذكي روح التنافس بين الرجال طلبًا للقوة التي توصل إلى قلبها.. إذن فالمرأة وعاء الحياة، ووعاء البقاء، ووعاء اللذة، ووعاء العاطفة والسكن، ووعاء القوة، أي أن المرأة تضرب بجذورها في أعرق نوازع الحياة.

د ـ الوفاء للطبيعة:

هذه الصفة إحدى الصفات المحيرة جدًا للرجل؛ فهو يريد المرأة وفية له دائمًا، والمرأة السوية تفعل ذلك غالبًا، خصوصا إذا كان وفاؤها للرجل يتماشى مع وفائها للطبيعة، أما إذا تعارض الاثنان؛ فإنها تختار (شعوريًا أو لا شعوريًا) الوفاء للطبيعة.. وهذه فطرة أصلية في المرأة للمحافظة على القوة والجمال في النوع البشري؛ فالمرأة أكثر ميلاً نحو الأقوى (بكل معاني القوة)، والأجمل (بكل معاني الجمال)، وهي مدفوعة لذلك بالفطرة، ولو كانت غير ذلك فقبلت الأضعف (بكل معاني الضعف)، والأقبح (بكل معاني القبح)؛ لتدهورت السلالات البشرية. وهذه الصفة رغم انتهازيتها الظاهرية ـ على الأقل في نظر الرجل ـ تدفعه ليكتسب مصادر القوة (الصحة،

والمال، والنفوذ... إلخ)، وهذا يصب في النهاية في مصلحة الجنس البشري ككل، حتى إن كان على حساب الضعفاء من الرجال.

وهناك استثناءات تقبل فيها المرأة الاستمرار مع الأضعف أو الأقبح، ويكون ذلك بدافع الشفقة أو الأمومة أو أي دوافع فطرية أخرى، أو تكون مضطرة لذلك، وهذه الاستثناءات لا تنفي القاعدة الفطرية العامة، والمرأة حين تقاوم فطرتها مضطرة فإن ذلك يظهر عليها في صورة اضطرابات نفسية وجسمانية متعددة، كاحتجاج على مخالفة الدافع الفطري لديها، وهو الوفاء للطبيعة التي تدعم بقاء الأقوى والأجمل.

هـ - الجمع بين النقيضين:

لا يفهم المرأة من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها؛ فهي تجمع بين اللذة والألم، بحيث لا تستطيع التفرقة بينهما في لحظة بعينها، ويتجسد ذلك في حالة اللقاء الجنسي الذي يموج بمشاعر غاية في التناقض لدى المرأة، ويتجسد أيضًا في حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأولاد؛ فعلى الرغم من شكوى الأم من آلام الحمل والولادة والرضاعة والتربية فإنها في ذات الوقت تشعر بلذة عارمة في أثناء هذه المراحل.. ويمتزج الحب بالكره لدى المرأة؛ فهي تكره شقاوة الأبناء، وتحبهم في ذات الوقت، وتحقد على الزوج، ولا تطيق ابتعاده عنها، وتغضب من الأب، وتدعو له بطول العمر.. وهي تجمع بين الضحك والبكاء ويساعدها تكوينها العاطفي وسيولة مشاعرها على ذلك، ويساعدها التكوين البيولوجي، فتسعفها الغدد الدمعية بما تحتاجه من دموع، وبمنتهى السرعة والسهولة.

و - التقلب:

وهو صفة بيولوجية ونفسية أصلية في المرأة؛ فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر على حال، فأحداث الدورة الشهرية، وما يسبقها، وما يصاحبها، وما يتبعها

من تغيرات؛ تجعلها تتقلب في حالات انفعالية متباينة، والحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية ونفسية يجعلها بين الشوق والرفض، وبين الرجاء والخوف طيلة شهور الحمل، ثم يتبع ذلك زلزال الولادة الذي ينتج عنه «تعتعة» ما تبقى من استقرار لدى المرأة.. ومع قدوم الطفل تصبح الأم مسؤولة عن كائن كثير الاحتياجات، شديد التقلب، ولا بد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وغيره كثيرًا في حياتها.. ومن لا يفهم صفة التقلب لدى المرأة يحار كثيرًا أمام تغير أحوالها ومشاعرها وقراراتها وسلوكياتها.

وبالتأكيد فإن الصفات التي ذكرنا تمثل غالبية النساء، وتبقى هناك استثناءات تخرج عن هذه القواعد، ولكن الاستثناءات لا تنفي، بل تؤكد القاعدة.

وأخيرًا نقول:

هذه هي المرأة اللغز، شديدة الغموض، شديدة الوضوح، بالغة الضعف، بالغة القوة؛ فاستوصوا بالنساء خيرًا.

* * *

سيكولوجية الرجـل

هل هناك صفات مشتركة بين جنس الرجال تميزهم، كما أن هناك صفات مشتركة بين جنس النساء تميزهن؟ أم أن كل رجل هو بمثابة حالة خاصة له صفاته المميزة له وحده، وبالتالي يصبح التعميم خاطئًا؟ هل هناك مفاتيح لفهم الرجل تساعد المرأة حين تتعامل معه على الدخول لعالمه، وفك أسراره، وفهم مواقفه؟

هل الرجل إنسان والمرأة إنسانة، ولا توجد فروق قائمة على النوع، وإنما الفروق قائمة على طبيعة كل إنسان أو إنسانة، وعلى البيئة المحيطة به أو بها، أو كما يقولون: إن الإنسان هو الوراثة مضروبة في البيئة؟

من متابعة الدراسات والأبحاث والملاحظات، وتاريخ الرجل عبر العصور، نجد أن هناك سمات مشتركة، ومفاتيح محددة تميز جنس الرجال، وتسهل فهم طريقة تفكيرهم وسلوكهم.. ويبدو أن هذه السمات المشتركة لها جذور بيولوجية (التركيب التشريحي، والوظائف الفسيولوجية، وبخاصة نشاط الغدد الصماء)، وجذور تتصل بدور الرجل في المجتمعات المختلفة، فمما لا شك فيه أن التركيبة الجسمانية العضلية للرجل، وما يحويه جسده من هرمونات ذكورة، وما قام به من أدوار عبر التاريخ، مثل: العمل الشاق، وحماية

الأسرة، والقتال، وممارسة أعمال الفكر والإدارة، وقيادة أسرته ورعايتها.. كل هذا جعله يكتسب صفات مميزة، يمكن الحديث عنها كسمات رجولية تميزه عن عالم النساء.. وهذا لا ينفي وجود فروق فردية بين الرجال (كما هي بين النساء) تستدعي الانتباه.

والآن نحاول استعراض أهم السمات العامة، ومفاتيح شخصية الرجل:

١- التميز الذكوري:

في بداية التاريخ الإنساني كانت الآلهة غالبًا تأخذ الشكل الأنثوي في التماثيل التي كانوا يصنعونها، وكان التقديس للأنثى قائمًا على قدرتها على الإنجاب، وإمداد الحياة بأجيال جديدة، ولكن مع الزمن اكتشف الرجل أن الأنثى لا تستطيع الإنجاب بدونه، إضافةً إلى أنه هو الأقدر على دفع الحيوانات والوحوش عنها وعن أسرته، وهو الأقدر على قتال الأعداء؛ لذلك بدأ التحول تدريجيًا، ففي بعض المراحل التاريخية نجد أن تمثال الرجل يساوي تقريبًا تمثال المرأة، ثم تحول الأمر بعد ذلك ليعلو تمثال الرجل على تمثال المرأة، حيث اكتشف الرجل أدواره المتعددة، وقدرته على السيطرة والتحكم، وتغيير الأحداث، في حين انشغلت المرأة بأمور البيت وتربية الأبناء.

ومن هذه المرحلة بدأت فكرة التميز الذكوري، وترسخت مع الزمن، وكان يسعد بها الرجل السويّ، وتسعد بها المرأة السوية، والتي تعرف أنها تملك هي الأخرى في المقابل تميزًا أنثويًا من نوع آخر يناسب تكوينها ودورها.. ولكن الرجل في بعض المراحل التاريخية، وبخاصة في فترات الاضمحلال الحضاري، يبالغ في «تميزه الذكوري» (أو إعلان تميزه والتباهي به على المرأة)، حتى وصل إلى حالة من «الاستعلاء الذكوري»، وفي المقابل حاول وأد المرأة نفسيًا واجتماعيًا وأحيانًا جسديًا؛ فحط من شأنها، واعتبرها مخلوقًا «من الدرجة الثانية»، وأنها مخلوق «مساعد» جاء لخدمته ومتعته، وأنها مخلوق «تابع»

له.. وهذا التصور العنصري المخالف لقواعد العدل والأخلاق، والمخالف لتعاليم السماء في الدين الصحيح، دفع المرأة لأن تهب دفاعًا عن كيانها ضد محاولات السحق من الرجل، ومن هنا نشأت حركات التحرر في البداية؛ لتعيد للمرأة كرامتها وحقوقها من أيدي الرجال المستبدين، ولكن بعض هذه الحركات بالغت في حركتها ومطالبها، وسعت عن قصد أو عن غير قصد لأن تجعل المرأة رجلاً، ظنًا منها أن هذه هي المساواة، وقد أفقد هذا التوجه المرأة تميزها الأنثوي الذي هو سر وجودها، وأصبح الأمر معركة وجود وندية مع الرجل، وخسر الاثنان (الرجل والمرأة) تميزهما الذي منحهما الله إياه، ليقوم كلٌ بدوره، وبما أن المرأة والرجل مخلوقان لله سبحانه وتعالى، فلا نتصور أن يتحيز الخالق لأحد مخلوقاته ضد الآخر، ولكنها الأدوار والمهام والواجبات، والعدالة في توزيع التميز في جوانب مختلفة لكي تعمر الحياة.

والرجل يكمن في داخلة الشعور بالتميز الذكوري، وهذا الشعور يجعله حريصًا على القيام بدور القيادة والرعاية للمرأة وللأسرة، وينبني على هذا الشعور مفهوم القوامة، وهو مفهوم عميق في نفس الرجل، وجاءت الأديان السماوية تؤكده كشيء فطري لازم للحياة، فما من مشروع أو مؤسسة إلا وتحتاج لقيادة حكيمة وخبيرة وناضجة، ولما كانت مؤسسة الأسرة هي أهم المؤسسات الاجتماعية عبر تاريخ الإنسانية كان لا بد من الاهتمام بقيادتها، وقد ثبت عمليًا أن الرجل (في معظم الأحيان) جدير بهذه القيادة بما تميز من صفات القوة الجسدية، والقدرة على العمل الشاق، وكسب المال، ورعاية الأسرة، والتأني في اتخاذ القرارات.

٢- القوامة:

هي روح الرجولة، وإذا حاولت المرأة انتزاعها (غيرةً أو تنافسًا)؛ فإنها في الحقيقة تنتزع رجولة الرجل، ولا تجد فيه بعد ذلك ما يستحق الإعجاب أو

الاهتمام، بل تجده إنسانًا ضعيفًا خاويًا، لا يستحق لقب فارس أحلامها، ولا يستحق التربع على عرش قلبها، والمرأة السوية لا تجد مشكلة في التعامل مع قوامة الرجل السويّ الذي يتميز فعلاً بصفات رجولية تؤهله لتلك القوامة؛ لأن القوامة التي وردت في الآية القرآنية الكريمة مشروطة بهذا التميز، يقول تعالى: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤].

فلكي يستحق الرجل القوامة عن حق في نظر المرأة يجب أن يكون ذا فضل، وذا قدرة على الكسب والإنفاق، أما إذا اختلت شخصيته، فكان ضعيف الصفات، محدود القدرات، ويعيش عالة على كسب زوجته؛ فإن قوامته تهتز، وربما تنتقل لأيدي المرأة الأقوى بحكم الأمر الواقع وقوانين الحياة.

والقوامة ليست استعلاءً أو استبدادًا وتحكمًا أو تسلطًا أو إلغاءً للمرأة، كما يفهم بعض الرجال، وإنما هي رعاية ومسؤولية، وقيادة منطقية عادلة، واحترام لإرادة المرأة وكرامتها، كشريك حياة ورفيق طريق، والمرأة السوية تشتاق من أعماقها لتلك القوامة الرشيدة، والتي تعني لها قدرة رجلها على رعايتها واحتوائها وحمايتها، وتلبية احتياجاتها واحتضانها، كي تتفرغ هي لرعاية واحتواء وحماية واحتضان وتلبية احتياجات أطفالها.. والمرأة التي تنتزع القوامة من زوجها تصبح في غاية التعاسة (في حال كونها سوية، وليست مسترجلة)؛ لأنها تكتشف أنه فقد رجولته، وبالتالي تفقد هي أنوثتها.

٣- تعددية الرجل (مقابل أحادية المرأة):

والتعددية في الرجل مرتبطة بتكوين بيولوجي ونفسي واجتماعي؛ فالرجل لديه ميل للارتباط العاطفي، وربما الجنسي بأكثر من امرأة، وهذا لا يعني في كل الأحوال أنه سيستجيب لهذا الميل، فالرجل الناضج الرزين يضع أمورًا كثيرة في الاعتبار قبل الاستجابة لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، وربما

يكمن خلف هذه الطبيعة التعددية طول سنوات قدرة الرجل العاطفية والجنسية مقارنة بالمرأة، إذ لا توجد سن يأس للرجل، ولا يوجد وقت يتوقف فيه إفراز هرمونات الذكورة، ولا يوجد وقت تتوقف فيه قدرته على الحب والجنس، وإن كانت هذه الوظائف تضعف تدريجيًا مع السن، فإنها تبقى لمراحل متقدمة جدًا من عمره، وهذا عكس المرأة التي ترتبط وظيفة الحب والجنس لديها بالحمل والولادة والاندماج العميق في تربية أطفالها، ثم انقطاع الدورة في سن معينة (مبكرة نسبيًا)، وهبوط هرمونات الأنوثة في هذه السن، مع تغيرات بيولوجية ملحوظة.. وهذا الوضع يجعل المرأة ـ السوية ـ أكثر ميلاً لأحادية العلاقة كي تضمن استقرارًا تتمكن فيه من رعاية أطفالها، إضافة إلى تقلبات حياتها البيولوجية، والتي تستدعي وجود راعٍ ثابت ومستقر، يواكب مراحل حياتها، ويتحملها حين تفقد بعض وظائفها.

وربما يقول قائل: وما تفسيرك للبغاء في النساء، وهو سلوك جنسي تعددي، وأيضًا الخائنات من الزوجات؟

والرد على ذلك هو: أننا نتكلم عن القواعد في المرأة السوية، أما المرأة البغي والمرأة الخائنة؛ فلكل واحدة منهن تركيبتها النفسية التي تجعلها في عداد الاستثناءات التي تثبت القاعدة ولا تنفيها.

وربما لا يعجب هذا الكلام بعض الزعيمات النسائيات، ونحن نؤكد هنا أننا نتكلم بشكل علمي موضوعي قائم على الدراسات والملاحظات، بعيدًا عن المداهنات السياسية أو الاجتماعية.

٤ـ الرجل طفل كبير:

هذا المفهوم كنت أعتقد أنه من قبيل الكلمات المرسلة، والتي يستخدمها الناس بلا وعي في مزاحهم، ولكنني وجدت إلحاحًا على معناه في أكثر من دراسة واستطلاع رأي للرجال والنساء، ويبدو أن هناك شبه اتفاق على هذه

الصفة في الرجل؛ فعلى الرغم من تميزه الذكوري، واستحقاقه (غالبًا وليس دائمًا) للقوامة، ورغبته في الاقتران بأكثر من امرأة، فإنه يحمل بداخله قلب طفل؛ يهفو إلى من تدلله وتداعبه، بشرط ألا تصارحه بأنه طفل؛ لأنها لو صارحته فكأنها تكشف عورته، ولذلك تقول إحدى النساء بأن من تستطيع أن تتعامل مع الأطفال بنجاح غالبًا ما تنجح في التعامل من الرجل.

والمرأة الذكية هي القادرة على القيام بأدوار متعددة في حياة الرجل؛ فهي أحيانًا أم ترعى طفولته الكامنة، وأحيانًا أنثى توقظ فيه رجولته، وأحيانًا صديقة تشاركه همومه وأفكاره وطموحاته، وأحيانًا ابنة تستثير فيه مشاعر أبوته.. وهكذا، وكلما تعددت وتغيرت أدوار المرأة في مرونة وتجدد؛ فإنها تسعد زوجها كأي طفل يسأم لعبة بسرعة، ويريد تجديدًا دائمًا، أما إذا ثبتت الصورة، وتقلصت أدوار المرأة؛ فإن هذا نذير بتحول اهتمامه نحو ما هو جذاب ومثير وجديد (كأي طفل - مع الاعتذار للزعماء من الرجال).

٥. الطمع الذكوري:

هو إحدى صفات الرجل، إذ يريد دائمًا المزيد ولا يقنع بما لديه، وبخاصة فيما يخص المرأة وعطاءها؛ فهو يريد الجمال في زوجته، ويريد الذكاء ويريد الحنان، ويريد الرعاية له ولأولاده، ويريد الحب، ويريد منها كل شيء، ومع ذلك ربما، بل كثيرًا ما تتطلع عينه، ويهفو قلبه لأخرى أو أخريات، وهذا الميل للاستزادة ربما يكون مرتبطًا بصفة التعددية لدى الرجل، والتي سبق الحديث عنها.. وربما تكون هاتان الصفتان (الميل للتعددية، والطمع الذكوري) خادمتين للطبيعة الإنسانية ولاستمرار الحياة؛ فنظرًا لتعرض الرجل لأخطار الحروب وأخطار السفر والعمل، نجد دائمًا وفي كل المجتمعات زيادة في نسبة النساء مقارنة بالرجال، وهذا يستدعي في بعض الأحيان أن يعدد الرجل زوجاته أو يعدد علاقاته، حسب قيم وتقاليد وأديان مجتمعه، وذلك لتغطية الفائض في أعداد النساء.

والمرأة الذكية التي تستطيع سد نهم زوجها، وذلك بأن تكون «متعة للواحس الخمس»، (كما يجب أن يكون هو أيضًا كذلك)، وهذه التعددية في الإمتاع والاستمتاع تعمل على ثبات واستقرار وأحادية العلاقة الزوجية لزوج لديه ميل فطري للتعدد، ولديه قلب طفل يسعى لكل ما هو مثير وجديد وجذاب.

٦- الرجل يحب بعينيه غالبًا (والمرأة تحب بأذنها وقلبها غالبًا):

وهذا لا يعني تعطيل بقية الحواس، وإنما نحن نعني الحاسة الأكثر نشاطًا لدى الرجل، وهي حاسة النظر، وهذا يستدعي اهتماما من المرأة بما تقع عليه عين زوجها؛ فهو الرسالة الأكثر تأثيرًا، (كما يستدعي من الرجل اهتماما بما تسمعه أذن زوجته، وما يشعر به قلبها تبعًا لذلك)، وربما نستطيع أن نفهم ولع المرأة بالزينة على اختلاف أشكالها، وقول الله تعالى عنها: ﴿أَوَمَن يُنَشَّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ [الزخرف: ١٨]، دليلاً على قوة جذب ما تراه عين الرجل على قلبه وبقية كيانه النفسي.. ثم تأتي بقية الحواس كالأذن والأنف والتذوق واللمس لتكتمل منظومة الإدراك لدى الرجل، ولكن الشرارة الأولى تبدأ من العين، ولهذا خلق الله تعالى الأنثى، وفي وجهها وجسدها مقاييس عالية للجمال والتناسق، وتلذ به الأعين، ولم يحرم الله امرأة من مظهر جمال يتوق إليه الرجل.

والرجل شديد الانبهار بجمال المرأة ومظهرها، وربما يشغله ذلك، ولو إلى حين، عن جوهرها وروحها وأخلاقها، وهذا يجعله يقع في مشكلات كثيرة بسبب هذا الانبهار والانجذاب بالشكل.. وهذا الانبهار والانجذاب ليس مقصورًا على البسطاء أو الصغار من الرجال، وإنما يمتد ليشمل أغلب الرجال على ارتفاع ثقافتهم ورجاحة عقولهم.

٧- الرجل صاحب الإرادة المنفذة، والمرأة صاحبة الإرادة المحركة:

فكثيرًا ما نرى المرأة تلعب دورًا أساسيًا في التدبير والتخطيط والتوجيه والإيحاء للرجل، ثم يقوم الرجل بتحويل كل هذا إلى عمل تنفيذي، وهو يعتقد أنه هو الذي قام بكل شيء، وبخاصة إذا كانت المرأة ذكية، واكتفت بتحريك إرادته دون أن تعلن ذلك وتتفاخر به.

وفي علاقة الرجل بالمرأة نجد أن في أغلب الحالات المرأة هي التي تختار الرجل الذي تحبه، ثم تعطيه الإشارة، وتفتح له الطريق، وتسهل له المرور، وتوهمه بأنه هو الذي أحبها واختارها، وقرر الزواج بها، في حين أنها هي صاحبة القرار في الحقيقة، وحتى في المجتمعات التقليدية، مثل صعيد مصر أو المجتمعات البدوية، نجد أن المرأة رغم عدم ظهورها على السطح تقوم غالبًا بالتخطيط والاقتراح والتوجيه والتدبير، ثم تترك لزوجها فرصة الخروج أمام الناس، وهو «يبرم» شاربه، ويعلن قراراته، ويفخر بذلك أمام أقرانه من رؤساء العشائر والقبائل.

٨- بين الذكورة والرجولة:

ليس كل ذكر رجلاً؛ فالرجولة ليست مجرد تركيب تشريحي أو وظائف فسيولوجية، لكن الرجولة مجموعة من الصفات تواتر الاتفاق عليها، مثل: القوة، والعدل، والرحمة، والمروءة، والشجاعة، والتضحية، والصدق، والتسامح، والعفو، والرعاية، والاحتواء، والقيادة، والحماية، والمسؤولية.

وقد نفتقد هذه الصفات الرجولية في شخص ذكر، وقد نجدها أو بعضها في امرأة، وعندئذ نقول بأنها امرأة كالرجل أو امرأة بألف رجل؛ لأنها اكتسبت صفات الرجولة الحميدة، وهذا لا يعني أنها امرأة مسترجلة، فهذا أمر آخر غير محمود في المرأة، وهو أن تكتسب صفات الرجولة الشكلية دون جوهر الرجولة.

٩- الرجل يهتم بالعموميات وبخاصة فيما يخص أمور الأسرة (في حين تهتم المرأة بالتفاصيل):

فنجد أن الرجل لا يحيط بكثير من تفاصيل احتياجات الأولاد أو مشكلاتهم، وإنما يكتفي بمعرفة عامة عن أحوالهم، في حين تعرف الأم كل تفاصيل ملابسهم ودروسهم ومشكلاتهم، وهذا الوضع ينقلب في الحياة العامة، إذ نجد الرجل أكثر اهتماما بتفاصيل شؤون عمله والشؤون العامة، أي أن الاهتمام هنا اهتمام انتقائي، وربما يكون هذا كامنًا خلف الذاكرة الانتقائية لكل من الرجل والمرأة، تلك الظاهرة التي جعلت شهادة الرجل أمام القضاء تعدل شهادة امرأتين، وهذا ليس انتقاصًا من ذاكرة المرأة، وإنما يرجع لذاكرتها الانتقائية الموجهة بقوة داخل حياتها الشخصية وبيتها، في حين تتوجه ذاكرة الرجل التفصيلية نحو الحياة العامة.

١٠- العمل والنجاح بالنسبة للرجل يعادل الأمومة بالنسبة للمرأة:

ولهذا لا تستغرب المرأة إعطاء الرجل «السوي» كثيرًا من وقته وتفكيره وانشغاله لعمله وطموحه ونجاحه؛ لأن كل هذا يحقق له كمال رجولته، ذلك الكمال الذي يحتاج التفوق على أقرانه، والبروز عليهم أو من بينهم؛ فالرجل السوي يجب أن يكون مميزًا وناجحًا وسبّاقًا، وهذا يستدعي بذل الكثير من الجهد في مجال عمله وحياته العامة.

١١- الغيرة المعقولة صفة أصلية في الرجل السوي:

وهي تزداد وتصل إلى درجة الشك والاتهام في حالة الشخصية البارانُوِيّة (الجنسية المثلية الكامنة)، وتضعف إلى درجة الانعدام في حالة الجنسية المثلية الظاهرة.

١٢- الرجل ضعيف أمام شيئين:

أمام من يمدحه ويثني على تفوقه وتميزه.
أمام امرأة ذات أنوثة عالية، تستدعي رجولته وتوقظها.

١٣- علاقة الرجل بأمه تحدد إلى حد كبير علاقته بالمرأة بوجه عام:

فهي أول بروفة للعلاقة بالمرأة، وتنطبع في أعماقه إيجابًا وسلبًا، وبناءً على شكل ومحتوى هذه العلاقة نجد بعض الرجال يبحثون عن صورة الأم في كل امرأة يلقونها، وبعضهم الآخر يبحث عكس هذه الصورة، لكل منهم ديناميات التي تحتاج لكثير من الإيضاح والتفسير، يضيق عنه هذا المقام.

* * *

دمـاغ الـمرأة ودمـاغ الرجـل

وقف أحد المحاضرين في المؤتمر مزهوا بما توصلت إليه نتائج الأبحاث من أن مخ الرجل أكثر وزنا بنسبة ١٠ ـ ٢٠ ٪ من مخ المرأة، وهنا وقفت امرأة من الصفوف الخلفية لتعاجله بتفسيرها الأنثوي: «طبعا علشان مخكم تخين».

وهذا يفتح الباب أمام معرفة الفروق بين مخ المرأة ومخ الرجل، على الرغم من أن البحوث ما زالت مستمرة للوصول إلى مزيد من الأسرار والفروق، ولكن بقدر كبير من التبسيط يظهر أن هناك اختلافات نوعية في طريقة عمل كل من مخ المرأة ومخ الرجل، تتجاوز الاختلافات الكمية، فمثلا يعمل مخ المرأة كشبكة متصلة وبشكل كلي، بينما يعمل مخ الرجل كغرف مغلقة ومتخصصة، ولهذا تستطيع المرأة أن تتعامل مع أكثر من مهمة في وقت واحد، فهي تراقب طهو الطعام في المطبخ، وتجهز «الرضعة» لطفلها، وتتابع مسلسلاً في التليفزيون، وتتحدث إلى والدتها في التليفون، بينما الرجل يحتاج لأن يستغرق في مهمة واحدة ويركز فيها ويستبعد ما عداها، ولهذا نلاحظ أن الرجل حين يريد أن يعمل يفضل أن يكون في غرفة مغلقة وهادئة بعيدا عن تشويش من حوله، وينزعج جدا لو تعرض لما يشتت انتباهه، ولا يستطيع الانتقال من مهمة لأخرى بسرعة كما تفعل المرأة، بل يحتاج لبعض الوقت ليخرج من غرفة إلى غرفة أخرى، ويحتاج لأن يغلق الغرفة الأولى

قبل أن يفتح الغرفة الثانية، وربما هذا هو السر في وصف بعض الرجال بأن مخهم مقفول، أو أنه هو نفسه «قفل» حين يعجز عن الانتقال من موضوع لآخر بسلاسة وبسرعة. والانتقال من غرفة لأخرى يحتاج لوقت عند الرجل، وهذا ما لا تدركه المرأة، فهي تتلقاه على باب الشقة وتعاجله بالحديث في مشكلة خاصة بها أو بالأولاد أو بالعائلة، وهو لا يكون جاهزا لاستقبال حديثها، إذ أنه لا يزال في غرفة هموم العمل والمواصلات والمشكلات الحياتية، فينفعل عليها بينما تغضب هي وتعتبر أنه «مكبر دماغه»، و«حاطط إيده في المياه الباردة» ولا يريد أن يتحمل بعض مشكلاتها ومشكلات البيت، أو أنه لا يهتم بها ويعتبرها تافهة.

والرجل يستطيع أن يأوي من وقت لآخر إلى غرفة فارغة في عقله، فيسترخي ويعيش لحظات يتوقف فيها عقله عن العمل الواعي وهو مستلق على سرير أو كنبة أو جالس أمام البحر، وفي هذه اللحظات لا يلتقط عقله الواعي أو يخزن معلومات أو أي شيء يشغله، لهذا ربما تخبره المرأة بشيء في هذه اللحظات فينساه تماما ويقسم إنه لم يحدث، أما المرأة فمخها يعمل بصفة مستمرة، ولا تهدأ بسهولة، وتكون منتبهة لكل التفاصيل من حولها، ومستعدة دائما للاستجابة لمطالب الآخرين من حولها (أطفالها، زوجها، والدها المريض، والدتها المسنة، صديقاتها). وبمعنى آخر فإن الرجل يمتلك في مخه خاصية التشغيل والفصل ON /OF بحيث يستطيع أن يفصل في بعض الأوقات عما يحيط به، فيستمتع بقراءة الجريدة أو مشاهدة المباريات الرياضية أو الجلوس مع أصحابه على المقهى أو الاسترخاء على شاطئ البحر، أما المرأة فليست لديها هذه الخاصية ولهذا يعمل عقلها وتعمل مشاعرها ليل نهار، ولهذا تجد نفسها مجهدة ومرهقة أغلب الوقت. والرجل بسبب هذه الخاصية ينام بعمق أكثر من المرأة ولهذا نجد نسبة الشخير لديه أكثر من نسبتها لدى المرأة، فهي تقوم مرات أكثر لدخول الحمام (بخاصة لو كانت حاملا) أو للاطمئنان على

أطفالها وتلبية احتياجاتهم ليلا، أو لعمل شيء في البيت لا يتسع له النهار، أو تجد نفسها في حالة أرق بدون سبب واضح، في حين أن زوجها قد راح في نوم عميق وعلا شخيره (ووصل للجيران) بمجرد أن وضع رأسه على الوسادة.

والرجل حين يتعرض لضغوط نفسية يحب أن يأوي إلى كهفه صامتا ويعيش في غرفة «اللاشيء»، وفي هذه الأثناء لا يحتمل أن تحدثه المرأة في أي شيء، بل يريدها أن تتركه، أما هي فحين تتعرض للضغوط يحتاج مخها أن يعمل أكثر ولسانها أن يتحدث أكثر، وتريد من الرجل أن يسمعها وأن يحاورها حتى لو تشاجر معها، فهي لا تحتمل صمته وتعتبره نوعًا من العدوان عليها والمكايدة لها، وتنكد عليه (وعلى أهله) إذا أغلق باب التواصل معها في هذه اللحظات.

والجهاز الطرفي في المخ Limbic system عند المرأة أكثر نشاطا منه عند الرجل، وهو الجهاز المختص بالمشاعر والأحاسيس والانفعالات، ولهذا نجد المرأة أكثر اهتماما بالعلاقات والعواطف، وهي تستشعرها وتستجيب لها وتعبر عنها بسهولة وسرعة أكثر من الرجل. وهذه ميزة في المرأة تناسب قيامها بوظائفها فهي تحتاج أن تشعر بمن حولها من أطفال وكبار لتقوم بواجب الرعاية نحوهم، وتحتاج لأن تعبر عن مشاعرها حتى تتلقى المعونة في أوقات ضعفها (وهي كثيرة). وفي المقابل نرى مراكز التحليل ومعرفة الاتجاهات والمهارات الفراغية والحركية والعضلية أكثر عند الرجل، لتتناسب المهام المنوطة به في التعامل مع الأشياء في البيئة المحيطة به، ولهذا يفخر الرجل بنجاحه في الإنجاز في عالم الأشياء بينما تفخر المرأة بنجاحها في العلاقات مع البشر. واللوزة Amygdala هي جزء من الجهاز الطرفي، وهي مختصة باستشعار الخطر والدفع نحو الهروب أو المواجهة، وهي أيضا أكثر نشاطا عند المرأة ولذلك نرى المرأة أكثر قلقا من الرجل وأكثر استشعارا للمخاطر والأزمات، وبالتالي أكثر هما وخوفا من الأحداث والمستقبل.

وبما أن المرأة أكثر اهتماما بالعلاقات (بينما الرجل أكثر اهتماما بالإنجاز) فإنها تبذل جهدا ووقتا كبيرين في الحديث، وتريد أن يستمع إليها أحد وهي تسرد تفاصيل علاقاتها بمن حولها أو خلافاتها معهم، والرجل يستمع ذلك على مضض، ويشعر بالملل سريعا لأنه يرى أن هذه الأشياء ليست مهمة إلى هذه الدرجة، وأحيانا يراها تافهة، وهذا ما يجعل المرأة تثور وتغضب عليه أكثر، وربما تجعل حياته جحيما عقابا على تسفيهه لها ولعقلها، وانتقاما منه لأنه أغلق فمها عن الكلام وسد نفسها وخنق مشاعرها.

ومراكز الكلام أسرع نموا وأكثر نشاطا عند المرأة، وهي ترغب في التعبير عن نفسها بكل اللغات الممكنة، وحين تكون تحت ضغط نفسي، أو حتى في حالة فرح، ترغب في الحديث باستفاضة وتريد من يسمعها، ويخطئ الرجل حين يظن أنها تريد منه حلا لمشكلة أو حسما لموقف، هي تريده فقط أن يسمعها وأن يهتم بتفاصيل حياتها وبها، ولا تريده أن يغلق الموضوع مبكرا، وهنا تحدث الخلافات والاشتباكات.

ومخ المرأة أكثر قدرة من الرجل على ملاحظة وإدراك التفاصيل الدقيقة، ولديها القدرة على ربط تلك التفاصيل وتذكرها، والذاكرة القصيرة عند المرأة أقوى من الرجل، وبخاصة فيما يخص مسائل الكلام والعلاقات، أما الرجل فيتمتع بذاكرة طويلة الأمد أقوى فيما يخص الأحداث ومجمل الأشياء.

ومراكز التحليل المنطقي والرياضي أقوى عند الرجل، وهذا يجعله أكثر قدرة من المرأة في هذه المجالات التحليلية والرياضية والحسابية، بينما تتفوق هي عليه لغويا وكلاميا وعلاقاتيا.

وبالطبع هناك اختلافات فردية هنا وهناك ربما تخرج عن هذه القواعد العامة، وهذه الاختلافات والاستثناءات تؤكد القاعدة ولا تنفيها.

وكما نرى فإن ثمة اختلافات جوهرية بين دماغ المرأة ودماغ الرجل، فنرى ميزة هنا تقابلها أخرى هناك، وزيادة هنا يقابلها نقص هناك، وهذه حكمة

الله ليكون التكامل بين الجنسين كتكامل الليل والنهار، واحتياج كل منهما للآخر دون وصم أو استعلاء أو تفرقة قائمة على النوع، ولا ننسى أن آدم عاش في الجنة سنوات، وفي وقت من الأوقات استوحش ولم يعد يشعر بنعيم الجنة فخلق الله له حواء لتعيد له الإحساس بالأشياء، ولتجعل للحياة لونا وطعما ومعنى ولتكون معه سببا في عمارة الحياة.

الفصل الثاني

الحب

١- خريطة الحب
٢- إدمان الحب

خريطة الحب

رأته أول مرة فأحست بمشاعر غامرة اهتز لها كيانها، فهو فارس أحلامها الذي انتظرته من سنين، ولم تتمالك نفسها واقتربت منه وتبادلا التليفونات، وبدأت العلاقة التي اتسمت من أول لحظة بأنها صاخبة ومشحونة بالمشاعر، ومليئة في نفس الوقت بالمشكلات، فعلى الرغم من حبهما الجارف فإن بينهما خلافات واختلافات عميقة، وهما كثيرا الخصام وكثيرا العودة مرة أخرى، لأسباب تبدو معقولة في بعض المرات وتبدو تافهة في مرات أخرى. وكثيرًا ما قررا الانفصال ولكنهما يعودان مرة أخرى على وعد بتصحيح أوضاع لا تصحح أبدا، وهكذا بلا نهاية يختلط لديهما الحب الجارف بالخلافات المؤلمة، فهما بكل المقاييس مختلفان نفسيا واجتماعيا وماديا، ومع هذا مرتبطان عاطفيا بشدة غير مفهومة.

هذا نموذج لحالة افتتان تغيب عنها الأبعاد المنطقية والراسخة للحب، والافتتان علاقة تأتي مفاجئة وعفوية، على عكس الحب الذي يحتاج وقتا كافيا لينمو، ويحتاج فترة حضانة يخرج بعدها قويا فتيا قابلا لأن يعيش ويسعد الطرفين. وفي الافتتان يحب الشخص حالة الحب أكثر مما يحب الآخر، والآخر هنا ما هو إلا مرآة مناسبة يرى فيها حالة حبه ويتعلق بها، فالمفتتن هنا يسعد بطقوس الحب من اتصالات ولقاءات وخصام وعتاب وعودة ولقاء وفراق وغيرها.

وفي الافتتان نجد اختلافات شديدة بين الطرفين، ونجد علامات التوافق قليلة أو منعدمة، بينما في الحب نجد مساحات هائلة للتوافق والاتفاق، ونجد توحدا بين الاثنين في مواقف كثيرة، فهما يشعران معا ويفكران معا ويتحركان معا، في حين أنه في الافتتان نجد الشخصين يسيران في عكس الاتجاه لكل منهما. والمفتتن يعيش حالة من القلق وحالة من الحرمان ويحلم بأشياء ويتمنى أشياء لا تتحقق، أما المحب الحقيقي فيشعر بحالة من السكينة والطمأنينة ويشعر بالارتواء والرضا، ويرى أن أحلامه وأمنياته يتحقق منها الكثير، وما تبقى هو في طريقه إلى التحقيق، ولهذا نجده يعيش حالة من الطمأنينة والسلام مع نفسه ومع من حوله.

والمفتون قد يصيبه اليأس والإحباط من تصرفات الطرف الآخر، فتتدهور أحواله ويفقد طموحه في الحياة ويزهد الطعام والشراب وتتدهور صحته ويعيش في حالة من الذهول، وربما يهيم على وجه (كما فعل قيس بن الملوح)، أما المحب فإن نفسه تمتلىء بالأمل والتفاؤل، ويرتفع طموحه وتزيد لديه الرغبة في العمل وتزدهر ملكاته وقدراته، ويحاول أن يفعل أشياء عظيمة ونبيلة ليرضي بها محبوبه ويكون عند حسن ظنه، ففي الحب يسعى كل طرف للارتقاء ولإسعاد الآخر، في حين نجد في الافتتان حالة من التدهور والعذاب المتبادل.

والافتـــتان يتميـــز بمشـــاعــر هائـلة ومشتعلة وجارفة تمتزج برغبات جسدية متعجلة، وهي قابلة للتغير بسرعة وربما الانطفاء بسرعة على غير المتوقع، في حين نجد مشاعر الحب أكثر هدوءا وأطول عمرا، وتنمو بقوة وثبات مع الوقت، ولا تتعجل تحقيق الرغبات الجسدية أو الوصال الحسي، ولكن تتركها تحصل في وقتها الطبيعي وبتطور منطقي تكاملي.

وتحدث المشكلات حين يقرر طرفان مفتونان أو أحدهما البدء في علاقة خطبة أو زواج، فهنا يكون التسرع تحت إلحاح عواطف مشتعلة أو رغبات

جسدية متعجلة، أو رغبة في الاعتماد على طرف آخر والائتناس به، أو التخلص من واقع مؤلم أو حياة أسرية غير سعيدة وغير مستقرة، أو حياة نفسية مضطربة قوامها القلق أو الاكتئاب، لكل هذه الأسباب نجد اندفاعا محموما ورغبة غير متعقلة للارتباط بين الطرفين، وعناد يعمي العين عن علامات عدم التوافق البادية بينهما، وهذا العناد يجعل الطرفين لا يدركان صيحات التحذير من الأهل أو الأصدقاء، فالمفتونون يكتفون بمشاعرهم فقط كمبرر للارتباط، ولا ينظرون إلى بقية عوامل التوافق والاتفاق، أما المحبون فهم غير متعجلين في الارتباط، وتبقى لديهم القدرة على رؤية وتفعيل العوامل الأخرى للتوافق، مثل النواحي العقلية والاجتماعية والاقتصادية والدينية، والاهتمامات المتماثلة للطرفين، ورعاية طموحات وأمنيات ومشروعات كل طرف بحب واتزان، ونجد كل طرف محبًا للطرف الآخر وحريصًا على إسعاده. والافتتان عواصف طاغية وأمواج عاتية سرعان ما تزول بعد أن تكون قد أحدثت مآسي كثيرة لدى من تعرضوا لها، أما الحب فهو نسمة رقيقة وماء عذب سلسبيل تحيا بها النفوس المحبة وتسعد، وترقى بها الحياة.

مستويات الحب:

جعل أفلاطون الحب درجات متصاعدة كالتالي:

١. حب الشخص أو الشيء الجميل
٢. حب ما هو أجمل في الأشخاص أو الأشياء
٣. حب الجمال في المعاني لا في المحسوسات
٤. حب الجمال الإلهي

الحب عند علماء النفس:

ويقسم فرويد الحب إلى نوعين:

١. الحب النرجسي: وهو أن يحب الإنسان ذاته وكل ما يتعلق بها أو

يخدمها، وهنا يبحث الإنسان عمن يشبه صفاته أو يحقق رغباته.
٢- الحب الموضوعي: وفيه يحب الإنسان شخصا أو شيئا خارج حدود ذاته، وهنا لا يتشابه المحبوب مع المحب بقدر ما يتكامل معه.

ويقسم إريك فروم الحب في كتابه فن الحب إلى ٥ أقسام:
١- حب الذات
٢- الحب الأخوي (الإخوة حقيقة أو مجازا)
٣- الحب الأبوي (الأبوة حقيقة أو مجازا)
٤- الحب الشبقي (الجنسي)
٥- الحب الإلهي

وهناك تقسيم للحب حسب الخريطة النفسية كما يلي:
١- الحب الجسدي: وهو تعلق بجمال الجسد وتكوينه وتناسقه أو جاذبيته وقدرته على الإثارة.
٢- الحب العاطفي: وفيه اهتمام بالغ بالمشاعر والحالات الرومانسية التي تتجاوز تفاصيل الجسد وتعلو على الرغبات الحسية.
٣- الحب العقلي: إذ يرى المحب في عقل محبوبه متعة التوافق الفكري وحلاوة التواصل العقلي، فيتحدثان ويتحاوران لساعات طويلة، ويجد كل طرف لدى الآخر قدرا هائلا من الفهم والتفهم، ويستمتعان معا بالإنصات المتبادل والحديث المشوق. ويكثر هذا النوع لدى المثقفين وأصحاب المذاهب الفكرية والفلسفية.
٤- الحب الروحي: وهو حب متسام عن الرغبات الجسدية والاحتياجات العاطفية والعقلية، وفيه يحلق الطرفان معا في آفاق عالية من الروحانيات التي قد تأخذ شكلا دينيا عند المتدينين، والمتصوفة منهم بشكل خاص، أو تأخذ شكلا فنيا أو أدبيا عند الفنانين والأدباء.

وقد يتحاب اثنان على مستوى واحد أو على أكثر من مستوى، وقد يتحابان على كل المستويات. وقد يحب طرف طرفا آخر على أحد المستويات ويستكمل بقية المستويات من طرف ثالث أو أكثر. وهذا يفسر لنا صفة التعددية في الحب، بخاصة عند الرجال.

خطوط الحب:

نتخيل في خريطة الحب أن هناك خطا رئيسيا للحب، بجانبه خطوط أصغر متوازية، وحوله خطوط متفرعة أو متقاطعة. وتتوزع موضوعات الحب على هذه الخطوط، فبعضها يدخل على الخط الرئيسي والبعض الآخر يتوزع على الخطوط الموازية أو المتفرعة أو المتقاطعة. والإنسان ـ في حالة كونه ناضجا ـ يستطيع أن يستقبل موضوعات متعددة للحب على هذه الخطوط، مع الاحتفاظ باختلافاتها الكمية والنوعية، ويستطيع أن يجعلها تعمل في تناسق وتناغم دون أن يلغي بعضها البعض، ولكن غير الناضج لا يقدر على ذلك فنجده يختزل خطوط الحب في خط واحد يبتلعه بالكامل، ويفقد القدرة على السيطرة عليه.

ولكل منا خريطته التي يوزع عليها موضوعات حبه، وتشكل بالتالي تفضيلاته وتوجهاته بنسبها المختلفة، ولكن تبقى الأهمية الكبرى للموضوع الذي يشغل الخط الرئيسي، لأن هذا الخط يؤثر على حركة بقية الخطوط وأحيانا يلغيها وأحيانا يدعمها. والخط الرئيسي قد يشغله حب الله، وقد يشغله حب المال أو حب النساء أو حب المخدرات أو حب الشهرة أو حب المناصب، وهنا نجد أن الشخصية تتوجه بكل ملكاتها وقدراتها نحو المحبوب الذي شغل الخط الرئيسي، وقد تضمر بقية الخطوط أو تتلاشى لحساب الخط الرئيسي، وقد تبقى ولكنها تتأثر حتما بالخط الرئيسي وبالمحبوب الذي شغله.

إدمـــان الحـــب

هل يمكن أن يتحول الحب إلى إدمان؟ بمعنى أن يستغرق الإنسان تماما ليلا ونهارا ولا يستطيع الفكاك منه أو السيطرة عليه، ويبيع في سبيله كيانه وكرامته وحتى إنسانيته! هل تتحول كلمة الحب الجميلة الرقيقة الراقية إلى قيد حديدي أو إلى زنزانة ضيقة يغلقها الشخص (رجلا أو امرأة) على نفسه، ثم يرمي المفتاح بعيدا في مكان لا يصل إليه بعد ذلك؟ قد تكون عزيزي القارئ أو عزيزتي القارئة أحد ضحايا إدمان الحب دون أن تدري، وقد تفكر أو تفكري أنكما في قمة الحب بينما أنتَ أو أنتِ في قاع العبودية العاطفية!

فعلى الرغم من أن الحب الناضج يمثل قمة الحرية والاختيار للإنسان، إذ يتوجه بكل كيانه إلى حبيبه الذي اختاره بنفسه ولم يفرضه عليه أحد، ويظل يحبه رغم أي ظروف يتعرض لها، ولا يملك أحد أن يوقف هذه المشاعر أو يحولها غير الشخص ذاته، إلا أن إدمان الحب غير ذلك تماما، إذ يتحول الحب إلى قوة قهرية تذل صاحبها وتلغي إرادته وخياراته المنطقية، وتجعله يتصرف بشكل مدمر لذاته دون أن يدري.

ولكم عانى قيس ليلى وعانى جميل بثينة وعانى روميو جولييت وعانى أنطونيو كليوباترا... كلهم عانوا... وكلهن عانين... تلك المعاناة اللذيذة المؤلمة التي تشبه إلى حد كبير معاناة ولذة إدمان العقاقير والمخدرات.

ولم يكن أحد ينتبه لتلك الطبيعة الإدمانية في بعض تجارب الحب العنيفة، فكانوا قديما يصفون ذلك النوع من الحب بالجنون، وذلك لفرط غرابته ولامنطقيته واندفاعه وتهوره وتجاوزه لكل الحدود المعروفة لدى البشر، إلى أن جاء ساندور رادو (عالم نفس كبير) وأطلق مفهوم إدمان الحب عام ١٩٢٨م. وفي عـام ١٩٧٦م نشـأت مجموعـات مدمني الحب والجنـس المجهولين (Sex and love addicts anonymous) على غرار مجموعات المدمنين المجهولين في عالم المخدرات، وهذه المجموعات تستخدم ما يسمى بالخطوات الاثني عشر في رحلة التعافي من الإدمان، وتقوم على فكرة المساعدة الذاتية من المدمنين السابقين الذين تعافوا من الإدمان.

كيف يحدث إدمان الحب:

توجد لدى الإنسان غريزة فطرية مدعومة بتركيبات هرمونية تدفعه للانجذاب نحو الجنس الآخر، وهذا أمر شائع بين الناس جميعا وهدفه هو بقاء النوع واستمراره. الشيء المختلف هنا في إدمان الحب أنه يحدث تنام شديد للمشاعر في وقت قصير وبشكل غير منطقي (وأحيانا منطقي من ناحية المحب فقط)، ويتبع ذلك إدراك المحبوب كشيء مثالي جدا ولا يوجد له نظير، وهذا يجعله في منزلة مقدسة تدفع المحب إلى التورط في عبادة محبوبه (أو ما يشبه العبادة)، والعبادة هنا بمعنى الإخلاص المطلق والتفرغ الكامل والولاء الكلي للمحبوب، وعدم القدرة على رؤية سواه، والاستعداد للتضحية بأي شيء وكل شيء في سبيله.

وهنا يصبح الشخص في حالة ارتباط أعمى بمحبوبه، ولا يستطيع التفكير بمنطقية أو بموضوعية في حالته، ويسقط على محبوبه كل أوهامه وتخيلاته، ويعتقد أنه الشخص الوحيد في الكون القادر على أن يمنحه السعادة، وأن الدنيا من دونه لا تساوي شيئا. وإذا أراد أحد أن ينبه ذلك المحب العاشق المتيم الولهان لخطورة حالته فإنه لا يستطيع تقبل أو إدراك ذلك، فهو في

حالة إنكار لذيذ لكل عواقب هذا الحب الجارف، وفي حالة تبرير لكل أخطاء المحبوب، وعلى استعداد للدفاع عنه ومناصرته بحق أو بغير حق. وهنا نصل إلى ما يسمى بـ«الحب الإدماني» أو «الحب الأعمى»، وهذا ما ينتج عنه كل السلوكيات المضطربة والمعاناة.

وربما يقول قائل: أليست هذه الأشياء موجودة في الحب عموما وليست مقصورة على إدمان الحب؟ أليس كل الحب أعمى؟ وهل يوجد حب منطقي عقلاني؟ أليس الحب عموما نشاطًا وجدانيًا لا يخضع للمنطق أو الحسابات؟ كل هذه تساؤلات منطقية مهمة، فالحب فعلا ـ حتى في حالاته المتوازنة ـ به بعض من هذه الأشياء، ولكنه في حالة كونه ناضجا ومتوازنا يحفظ للطرفين كرامتهما وإنسانيتهما وحرياتهما، ويحافظ على نموهما ورقيهما النفسي والاجتماعي والروحي، ويرعى تفرد كل منهما بحيث لا يذوب أحدهما في الآخر ذوبانا يلغيه، ويحافظ على علاقات أخرى مهمة، كالعلاقة بالله والعلاقة بالأهل والأصدقاء والعلاقة بالعمل... إلخ. وفي الحب الناضج يشعر كل إنسان بكيانه ويقترب ويبتعد من محبوبه بشكل تناوبي لا يلغي معالم أي منهما. أما في إدمان الحب فتوجد علامة هامة وفارقة، وهي أن الشخص الواقع فيه لا يشعر بالقيمة أو بمعنى الحياة إلا في وجود حبيبه، فهو من دونه لا شيء، وفي حالة غيابه ينهار تماما ولا يستطيع أن يكمل حياته، كأي مدمن لا يستطيع مواصلة الحياة دون تعاطي المخدر الذي اعتاده وأدمنه.

الجوع العاطفي:

ومدمن الحب ربما فشل في إقامة علاقة صحية بأحد الوالدين أو كليهما في طفولته المبكرة، لذلك تنشأ لديه رغبة محمومة في الارتباط الاعتمادي بآخر للدرجة التي تنسحق فيها إنسانيته، ويفقد القدرة على العلاقة السوية التي تتميز بالأخذ والعطاء وتتميز بالحرية والاختيار.

فقد يكون مدمن الحب قد عانى إهمالا أو نبذا، أو يكون على الناحية الأخرى قد تعود على إشباع اعتيادي زائد من أحد الوالدين، وهو يريد أن يستكمل ذلك في علاقة حب جديدة بنفس المواصفات القديمة، وبخاصة لو كان قد فقد (حقيقة أو مجازا) مصدر الحب الأبوي أو الأمومي الزائد. وسواء كان الأصل حرمانا زائدا أو إشباعا زائدا ثم مفقودا فإن النتيجة هي حالة من الاحتياج الكامن والمتوحش، والذي يخرج في مرحلة ما من مراحل العمر ليتوجه نحو شخص ما، ويعتمد عليه في العناية به وحمايته وحل مشكلاته.

وبما أن الأمر يتعلق بتركيبة نفسية مبكرة، قد تفشل كل المحاولات لتنبيه المتورط في حالة إدمان الحب أو تغيير وجهته، إذ يكون مدفوعا بقوة داخلية هائلة لا يستطيع التحكم فيها بالوسائل العادية.

طبيعة الحب الإدماني:

والحب الإدماني قد يبدو دراميا صاخبا ساخنا، ولكنه في الحقيقة سطحي جدا، ومليء بالمشاعر المتناقضة ومشحون بالمعاناة والألم وتدهور أحوال الطرفين. وفي الحب الإدماني قد لا نجد أي علامات توافق نفسي أو اجتماعي أو روحي بين الطرفين، بل على العكس نجد عوامل اختلاف شديدة وتناقضات هائلة بينهما، ما يؤدي إلى نزاعات دائمة، ومع هذا يظل الطرف المتورط في الحب متعلقا بشدة بالطرف الآخر.

والمحب بشكل إدماني غالبا ما يتورط في الحب مع شخص غير متاح له طوال الوقت أو معظم الوقت، أو أن ذلك الشخص الآخر يتجنب هذا الحب أو يحاول الهرب من قيوده الخانقة، وهذا يؤدي إلى نمط علاقة غير صحية، تتسم بالاعتمادية ومحاولات الاقتراب من أحد الأطراف، بينما الطرف الآخر يحاول الابتعاد ثم يعود مرة أخرى تحت إلحاح الطرف الأول وتوسلاته،

وربما يحاول في مثل هذه الظروف استغلاله واستنزافه أو ابتزازه عاطفيا، وهذه العلاقة تسمى «الاعتماد المتواطئ» (Codependency). وهذه العلاقة الاعتمادية المتواطئة بين طرف «محب إدماني» وطرف آخر «متجنب للحب» تجعلهما أقرب ما يكون إلى نموذج الرقصة السامة (Toxic dance)، إذ يتبادلان القرب والبعد بلا نهاية وبلا التقاء.

خصائص الحب الإدماني:

١- يستغرق الشخص بالكامل، بمعنى أنه يبتلعه تماما ولا يترك منه شيئا. فهو حالة من التفرغ الكامل والمطلق للمحبوب وتلبية كل مطالبه واحتياجاته، مقابل استمرار تلك العلاقة.

٢- وسواسي، إلحاحي، لزج، لا يترك أي فرصة للاختيار الحر، ولا يعطي فسحة للتفكير أو المراجعة أو التصحيح.

٣- مجهض، بمعنى أنه دائما يصل إلى حالة من الفشل والتعاسة وخيبة الأمل، لأن الطرف الآخر لا يحقق توقعاته العاطفية الاعتمادية أبدا.

٤- يتحاشى المغامرة أو التغيير، فهو في حالة عدم أمان وخوف دائمين، ولذلك يخشى أي محاولات للتغيير، لأن التغيير يكون مهددا بانتهاء العلاقة أو فشلها، وهذا أمر غير محتمل على الإطلاق. وقد تكون الأوضاع العاطفية القائمة متعبة أو مضطربة، ولكن الشخص المدمن عاطفيا يفضل ذلك حتى لا يقوم بمغامرة في التغيير لا يضمن عواقبها.

٥- يفتقد للحميمية الحقيقية العميقة، فهو كما ذكرنا تعلق طفلي لزج وسطحي.

٦- مراوغ، وسبب مراوغته هنا هو عدم إحساسه بالأمان ومحاولته البقاء بأي ثمن.

٧- وبما أنه مراوغ ويحاول البقاء بأي ثمن فهو على استعداد للدخول في صفقات مع الطرف الآخر (المحبوب) مقابل الاستمرار في العلاقة، وهنا قد يعرض رشاوى عاطفية أو رشاوى مادية أو رشاوى جنسية أو رشاوى من أي نوع، مقابل ضمان ولاء واستمرار الطرف الآخر في العلاقة.

٨- اعتمادي تطفلي، بمعنى أنه لا يتصور أن يعيش دون وجود الطرف الآخر في حياته، فهو كنبات متسلق يحتاج لدعامة يلتف حولها حتى يعيش.

٩- خضوعي استسلامي، وهذا يجعله تحت إمرة ومشيئة الطرف الآخر، وعلى استعداد أن ينفذ له أي شيء وكل شيء دون مناقشة.

١٠- دائما يلح في طلب إخلاص المحبوب، ويريد أن يسمع عبارات الإخلاص منه في كل لحظة، وأن يرى علامات تؤكد له ذلك الإخلاص، لأن المسألة بالنسبة له حياة أو موت.

أنماط الحب الإدماني:

١- الافتتان: وهو العلاقة الصاخبة الساخنة بلا أي منطق أو عقل، تنشأ بين طرفين ليس بينهما أي عوامل توافق منطقية، وهي بالتالي علاقة مضطربة بين طرفين متشاحنين كثيرا، ولكنها تستمر بتواطؤ متبادل إذ تحقق احتياجات معينة لأحد الطرفين أو كليهما، وهي أحيانا تعلق بحالة الحب وليس بالمحبوب نفسه، أو تعلق بنموذج مثالي يسقطه المحب على المحبوب، بينما يكون المحبوب بعيدا في واقعه تماما عن ذلك النموذج المتوهم.

٢- حب التملك: حيث يصبح المحبوب ملكية خاصة للمحب، لا يسمح للغير بالاقتراب منها حتى لو لم يوجد تعلق عاطفي.

وهنا تشتد الرغبة في الدفاع عن المحبوب ضد أي شخص يحاول الاقتراب منه.

٣- الحب الاعتمادي: وهو حب يحمل علامات الاحتياج لمصدر أمان ورعاية لطرف يفتقد تلك المعاني بشدة.

٤- الحب الشبقي (الجنسي): وهنا تكون العلاقة مشحونة بشحنات هائلة من الرغبة الجنسية المحمومة المغلفة بغطاء من الحب، أي أننا هنا أمام حالة من إدمان الجنس مستترة تحت غلالة رقيقة من الحب.

٥- الحب الوسواسي القهري: إذ تأخذ العلاقة شكلا إلحاحيا وسواسيا قهريا لاإراديا، ويدرك المحب أن تلك العلاقة غير منطقية وربما غير سوية، ولكنه مع ذلك لا يملك دفعها ولا يستطيع التحكم فيها.

٦- الحب الهوسي (هوس الحب): وقد يحدث في أثناء نوبات الهوس (مرض نفسي يتميز بزيادة النشاط بشكل ملحوظ مع ضعف السيطرة والتحكم) ثم ينطفئ مع انطفاء تلك النوبات، وقد يحدث نوع من التعلق الهوسي ببعض الشخصيات الشهيرة في المجتمع، ويطاردها المحب في كل مكان بشكل غير معقول.

٧- حب الاحتياج: كأن يكون لدى الإنسان حالة من الفراغ النفسي أو العاطفي يملأها بتلك العلاقة العاطفية.

٨- الحب السادي: وفيه يستمتع المحب بتعذيب الطرف الآخر.

٩- الحب الماسوشي: وفيه يستمتع المحب بتلقي الإهانات والتعذيب والقهر من المحبوب.

١٠- حب الاكتمال: وفي هذا النوع نجد أن المحب يشعر بنقص شديد في أحد مكوناته، ويسعى إلى تعويض هذا النقص من خلال علاقته بالمحبوب.

١١- حب الألفة: وفي هذه الحالة نجد أن الطرف المحب قد تعلق بمحبوبه بسبب عوامل الألفة والتعود ليس أكثر، وأنه غير مستعد لتغيير نمط الحياة والعلاقات التي ألفها.

الشخصيات الأكثر تورطا في إدمان الحب:

وهذه الشخصيات تتميز بأن في تركيبتها النفسية العميقة احتياجًا لمثل تلك العلاقات الإدمانية، وأحيانا تعدد العلاقات بحثا عن إشباع لا تصل إليه.

١- دون جوان: وهو شخص ذو وسامة أنثوية رقيقة ولديه بالتالي شك في جدارته الذكورية، ومن هنا يحتاج للعلاقات العاطفية ليثبت بها لنفسه ولغيره أنه رغم وسامته الأنثوية رجل ومرغوب من النساء.

٢- كازانوفا: وهو عكس دون جوان، إذ يبدو قبيحا خشنا فظا، وهو لديه مشكلة مع الجنس الآخر منذ طفولته، إذ نظرا لقبح شكله كان مرفوضا من الأم ومن غالبية النساء، لذلك فهو لديه ثأر مع النساء ويلجأ إلى إيقاعهن في حباله بما يتميز به من جرأة وإقدام، فيقترب من بعض النماذج النسائية التي تعجبها جرأته وربما وقاحته، وحين تقع في حبه يبدأ في إذلالها وقهرها ويستمتع بالتحكم فيها.

٣- النرجسي: وهو يحتاج الحب لإثبات تفرده وتميزه وتفوقه، وليستغل الطرف الآخر في تحقيق أهدافه الذاتية الأنانية.

٤- الهستيري (أو الهستيرية): وهذا النموذج نراه أكثر في النساء، إذ يكون لديها نهم شديد واحتياج ملحّ للاهتمام بها وتدليلها.

٥- السلبي الاعتمادي: وهذا النوع من الشخصيات يحتاج لأحد بجواره دائما لكي يلقي بمسؤوليته ورعايته عليه طوال الوقت، ويحتمي به من الظروف.

تداعيات إدمان الحب:

يتعرض مدمن الحب لبعض أو كل ما يلي:

١- يرى العالم كله في المحبوب ويختزل الكون فيه.

٢- يفكر في المحبوب بشكل وسواسي إلحاحي يحرمه من التفكير الحر المتنوع والمنطلق.

٣- يتوقف لديه النمو الشخصي والاجتماعي والروحي.

٤- تذوب هويته في هوية المحبوب وبالتالي يفقد كيانه الإنساني المستقل والمتفرد ويفقد حريته.

٥- الاعتمادية المطلقة وما يتبعها من انهيار وضياع وتصدع وربما موت في حالة غياب الحبيب أو تخليه أو هجره أو وفاته.

٦- الخوف من التغيير يؤدي إلى تعطيل ملكاته واهتماماته وقمع رغباته.

٧- الركود والجمود نظرا لاختزال الحياة وتجنب الحركة والمغامرة.

٨- التعرض للابتزاز العاطفي وسوء الاستغلال من الطرف الآخر.

٩- التورط في العطاء المستنزف للطاقة بهدف الإبقاء على المحبوب، وربما التورط في رشاوى مادية أو جنسية.

١٠- الوقوع في أسر التوقعات غير المنطقية من الطرف الآخر ومن العلاقة عموما.

١١- الإحباط الدائم وخيبة الأمل والغضب، وربما الوصول إلى العنف الموجه نحو الطرف الآخر الذي تسبب في كل ذلك.

مقياس إدمان الحب:

إذا كنت تريد معرفة ما إذا كنت قد تورطت في إدمان الحب أم لا، فما عليك إلا أن تجيب عن الأسئلة التالية، وتعطي نفسك درجة إذا كانت الإجابة «نعم» في كل سؤال، وكلما ارتفعت الدرجات كانت شدة إدمان الحب لديك:

١- تكون في احتياج شديد في مجال العلاقات العاطفية.
٢- تقع في الحب بسهولة وسرعة شديدين.
٣- حين تقع في الحب لا تستطيع التوقف عن التخيلات العاطفية، ويشغلك ذلك عن فعل الأشياء المهمة في حياتك، ولا تستطيع مساعدة نفسك.
٤- حين تكون وحيدا وتبحث عن علاقة فإنك تنزل بمعاييرك إلى مستوى أقل مما تستحق.
٥- حين تكون في علاقة فإنك تميل لأن تخنق حبيبك.
٦- دخلت أكثر من مرة في علاقة مع شخص لا يستطيع الإخلاص لك، ومع ذلك يكون لديك الأمل في أنه سيتغير، وتصبر عليه طويلا.
٧- بمجرد أن ترتبط بشخص ما لا تستطيع أن تتركه يذهب.
٨- حين تنجذب لشخص ما فإنك تتجاهل كل إشارات التحذير التي تنبهك بأن هذا الشخص غير مناسب لك.
٩- حين يتصل الأمر بالحب فإن الانجذاب الأول يكون أهم شيء لديك في اختيار الشريك.
١٠- حين تقع في الحب فإنك تثق في أشخاص ليسوا أهلا للثقة.

الفصل الثالث

فن اختيار شريك الحياة

طبيعة العلاقة الزوجية وأبعادها:

قبل أن نتحدث عن فن اختيار شريك الحياة، لا بد من معرفة طبيعة العلاقة الزوجية أولاً حتى نعرف متطلبات الاختيار وأهميتها:

أولاً: العلاقة الزوجية هي علاقة متعددة الأبعاد، بمعنى أنها علاقة جسدية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، روحية، ومن هنا وجب النظر إلى كل تلك الأبعاد حين نفكر في الزواج، وأي زواج يقوم على بعد واحد مهما كانت أهمية هذا البعد يصبح مهددًا بمخاطر كثيرة.

ثانيًا: العلاقة الزوجية علاقة أبدية (أو يجب أن تكون كذلك)، وهي ليست مقصورة على الحياة الدنيا فقط، وإنما تمتد أيضًا للحياة الآخرة.

ثالثًا: العلاقة الزوجية شديدة القرب، وتصل في بعض اللحظات إلى حالة من الاحتواء والذوبان.

رابعًا: العلاقة الزوجية شديدة الخصوصية، بمعنى أن هناك أسرارًا وخبايا بين الزوجين لا يمكن ولا يصح أن يطلع عليها طرف ثالث.

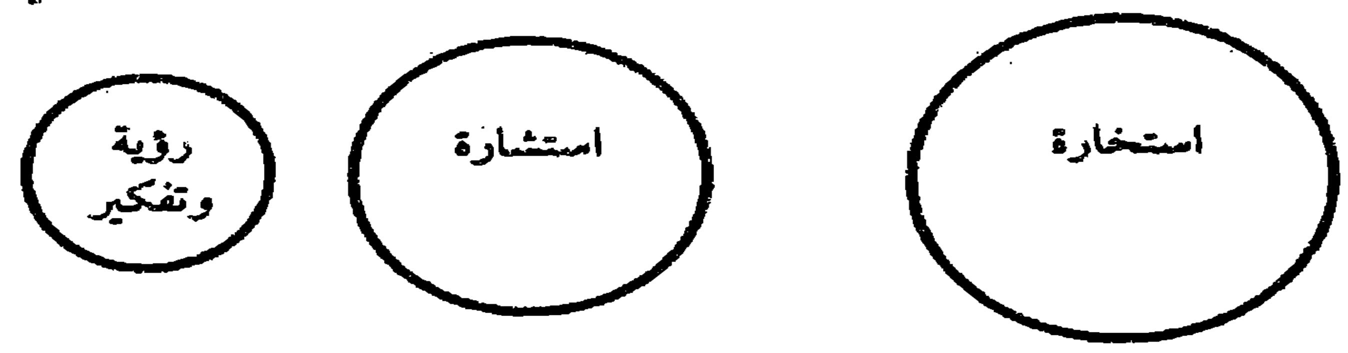
وأكبر خطأ يحدث في الاختيار الزواجي أن ينشغل أحد الطرفين ببعد واحد (اختيار أحادي البعد)، ولا ينتبه لبقية الأبعاد.

والزواج ليس علاقة بين شخصين فقط، وإنما هو أيضًا علاقة بين أسرتين، وربما بين عائلتين أو حتى قبيلتين، أي أن دوائر العلاقة تتسع وتؤثر في علاقة الزوجين سلبًا وإيجابًا، ومن هنا تتضح أهمية أسرة المنشأ والعائلة والمجتمع الذي جاء منه كل طرف.. ومن التبسيط المخل أن يقول أحد الطرفين: أنا أحب شريك حياتي ولا تهمني أسرته أو عائلته أو المجتمع الذي جاء منه؛ فالشريك لا بد يحمل في تكوينه البدني والنفسي إيجابيات وسلبيات أسرته، والبيئة التي عاش فيها، ولا يمكن أن نتصور شخصًا يبدأ حياته الزوجية وهو صفحة بيضاء ناصعة خالية من أي تأثيرات سابقة، بل الأحرى أنه

عاش سنوات مهمة من حياته متأثرًا بما يحيطه من أشخاص وأحداث تؤثر في سلوكه المستقبلي، ولهذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الناس كمعادن الذهب والفضة، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا».

آليات الاختيار:

بعض الناس يعتقدون أن الزواج قسمة ونصيب، وبالتالي لا يفيد فيه تفكير أو تدبير أو سؤال، وإنما هو أمر مقدر سلفًا، ولا يملك الإنسان فيه شيئًا.. وهذه نظرة تكرس السلبية والتواكل، ولا تتفق مع صحيح العقل والدين؛ فعلى الرغم من أن كل شيء في الكون مقدر في علم الله، فإن الأخذ بالأسباب مطلوب في كل شيء، ومطلوب بشكل خاص في موضوع الزواج نظرًا لأهميته التي ذكرناها آنفًا، ومطلوب أن يغطي كل المستويات الممكنة، لذلك يمكننا تفسير آليات الاختيار إلى ثلاث مستويات أو أدوار كالتالي:



١- الرؤية والتفكير:

وذلك بأن نرى المتقدم للخطبة، ونتحدث معه، ونحاول بكل المهارات الحياتية أن نستشف من المقابلة والحديث صفاته وطباعه وأخلاقه، وذلك من الرسائل اللفظية وغير اللفظية الصادرة عنه، ومن مراجعة لأنماط الشخصيات التي حددها علماء النفس، ومفاتيح تلك الشخصيات، (سيأتي تفصيل ذلك في هذه الدراسة).

٢. الاستشارة:

بأن نستشير من حولنا من ذوي الخبرة والمعرفة بطباع البشر، ونسأل المقربين أو المحيطين بالشخص المتقدم للزواج (زملاءه أو جيرانه أو معارفه)، وذلك لكي نستوفي الجوانب التي لا نستطيع الحكم عليها من مجرد المقابلة، ونعرف التاريخ الطويل لشخصيته، ونعرف طبيعة أسرة المنشأ وطبيعة المجتمع الذي عاش فيه، وفي بعض الأحيان يلجأ أحد الطرفين أو كلاهما لاستشارة متخصص يحدد عوامل الوفاق والشقاق المحتملة بناءً على استقراء طبيعة الشخصيتين، وظروف حياتهما.

وبعض الناس يستشيرون من يدّعون معرفة الأبراج، ويهتمون كثيرا بعوامل التوافق أو التنافر بناء على خصائص الأبراج، وقد يتم زواج أو لا يتم بناء على فكرة الأبراج، وهذا خارج عن نطاق العلم الصحيح حتى ولو روج له الكثيرون أو ادّعوا أنه علم.

٣. الاستخارة:

ومهما بذلنا من جهد في الرؤية والتفكير والاستشارة تبقى جوانب مستترة في الشخص الآخر لا يعلمها إلا الله، الذي يحيط علمه بكل شيء ولا يخفى عليه شيء، ولهذا نلجأ إليه؛ ليوفقنا إلى القرار الصحيح، وبخاصة أن هذا القرار هو من أهم القرارات التي نتخذها في حياتنا، إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

والاستخارة هي استلهام الهدى والتوفيق من الله بعد بذل الجهد البشري الممكن، أما من يتخذ الاستخارة بشكل تواكلي ليريح نفسه من عناء البحث والتفكير والسؤال، فإنه أبعد ما يكون عن التفكير السليم.

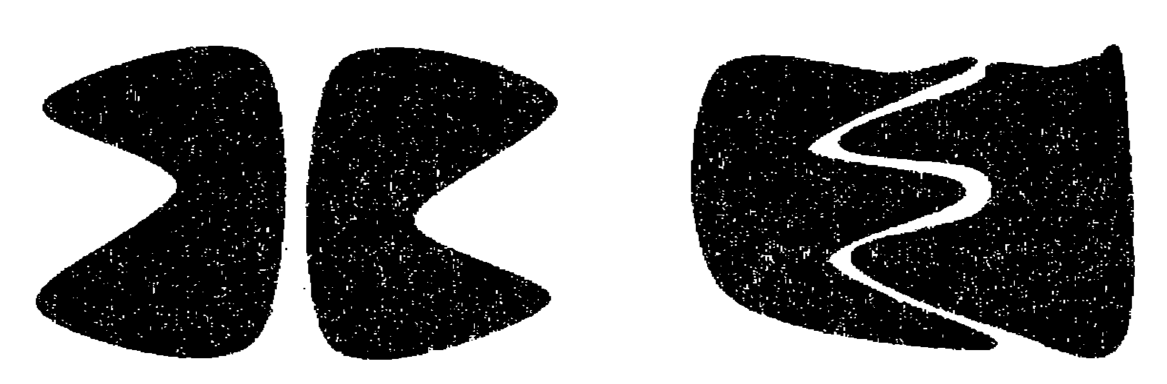
والاستخارة تتم بصلاة ركعتين بنية الاستخارة يتبعها الدعاء التالي: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ

تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ (ويسمى الأمر قيد الاستشارة) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أو قَالَ: عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الأَمْرَ (ويسمى الأمر قيد الاستشارة) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أو قَالَ: عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ».

ونتيجة الاستخارة تأتي في صورة توفيق وتوجيه في اتجاه ما هو خير، وليست كما يعتقد العامة ظهور شيء أخضر أو أبيض أو أحمر في المنام، والاستخارة تعطي للإنسان سندًا معنويًا هائلاً، وتحميه من الشعور بالندم بعد ذلك.

التوافق والتكامل، وليس التشابه أو التطابق:

وما يهم في شريكي الحياة أن يلبي كل منهما احتياجات الآخر بطريقة تبادلية ومتوازنة، وهذا لا يتطلب تشابههما أو تطابقهما، وإنما يتطلب تكاملهما بحيث يكفي فائض كل شخص لإشباع حاجات الشخص الآخر.



أنماط من الشخصيات يجب الانتباه إليها عند الزواج:

ولما كان موضوع الاستشارة يعتمد أساسًا على الآخرين وأمانتهم وبصيرتهم، ونظرًا لاحتمالات الخداع في هذا الجانب بسبب ضعف التواصل بين الناس، وعدم معرفتهم ببعضهم بدرجة كافية حتى ولو كانوا جيرانًا متقابلين في عمارة واحدة أو حتى أقارب، فإن للمقابلة الشخصية أهمية كبيرة في قرار الزواج؛

لأنها رؤية فعلية للآخر دون وسيط (خادع أو مخدوع أو مجامل).. ولكن هذه الرؤية أو المقابلة الشخصية المباشرة تحتاج لعلم ومهارة لكي نتمكن من فهم مفاتيح الشخصية، وتحديد نمط سلوكها النفسي، بحيث تقسم الشخصيات إلى أنماط لها خصائص محددة ومفاتيح تسهل قراءتها إلى حد كبير.

والناس كثيرًا ما يتجملون ويلبسون أقنعة، ولكنهم لا يستطيعون طول الوقت أن يخفوا صفاتهم الحقيقية كلها، فتفلت منهم أشياء تسهل قراءة بقية السمات التي حاولوا إخفاءها بقصد التجمل أو الخداع، خصوصًا إن تكررت المقابلة أكثر من مرة قبل بداية الخطوبة أو في أثناء فترة الخطوبة.

وهناك مجموعة من الشخصيات يصعب جدًا التعايش معها، ومجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب والمشكلات، وسنوضح ذلك فيما يلي ليكون ذلك مفتاحًا مهمًا في يد المقبلين على الزواج وذويهم، ولنقلل احتمالات الخداع لأقل درجة ممكنة.

أولاً: شخصيات تصعب الحياة معها:

١ـ الشخصية البارانوية (الشكاك ـ المستبد ـ سيئ الظن ـ المتعالي):

محور هذه الشخصية الشك في كل الناس، وسوء الظن بهم، وتوقع العداء والإيذاء منهم؛ فكل الناس في نظره أشرار متآمرون، وهو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح؛ لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية «الوالدين»، لذلك لم يتعلم قانون الحُبّ.. وهو دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة ممن حوله، وهذا الشعور يولد لديه كراهية وميولاً عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم.. ويتخذ عدوانه صورًا كثيرة منها النقد اللاذع والمستمر للآخرين، أو السخرية الجارحة منهم، وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد من أحد؛ فهو لا يخطئ أبدًا ـ في نظر نفسه ـ وهو شديد الحساسية لأي شيء يخصه.

والشخص البارانوي لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش؛ فلديه ثوابت لا تتغير، ولذلك فالكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة، وهو يسيء تأويل كل كلمة، ويبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة، ويتوقع الغدر والخيانة مِن كل مَن يتعامل معهم.. وهو دائم الاتهام لغيره، ومهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته؛ فلن ينجح بل يزيد من شكه وسوء ظنه، بل إن محاولات التودد والتقرب من الآخرين تجاهه تقلقه، وتزيد من شكوكه.. وفي بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد وكراهية للناس، ولذلك يسعى لامتلاك القوة (كالمال أو المناصب وغيرها)؛ فإذا استقرت أوضاعه المالية والاجتماعية، ووصل إلى ما يريده؛ فإنه يشعر بالاستعلاء والفخر والعظمة، ويتعالى على الآخرين، وينظر إليهم باحتقار.

والسؤال الآن: كيف نكتشفه في فترة التعارف أو في فترة الخطوبة؟

نجده كثير الشك في نوايا خطيبته، يسألها كثيرًا: أين ذهبت؟ ومع من تكلمت؟ وماذا تقصد بكلامها؟ ويجعلها دائمًا في موقف المتهمة المدافعة عن نفسها، وهو شديد الحساسية تجاه أي نقد، في حين يتهكم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع.

وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج، حتى من أقرب الناس.. شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف.. كثيرة الشك بلا مبرر.. وخطيبها في نظرها كذاب ومخادع وخائن.. تعبث في أرقام الهاتف لتعرف أرقام من يتصلون به.. وتتنصت على مكالماته.. وتعبث في أوراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة.

وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة؛ فالوقت كله مستنزف في تحقيقات واتهامات، وطلب دلائل براءة، ودلائل وفاء.

والسمات البارانوية ربما نجدها بشكل ما في العوانس، والمطلقين والمطلقات، وفي الأشخاص ذوي الميول المتطرفة.. والحياة الزوجية مع هذه الشخصيات بهذه المواصفات تكون أمرًا صعبًا، وأحيانًا مستحيلاً.

٢- الشخصية النرجسية (الطاووس - المتفرد - المعجباني):

وكلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narcissus ومصدرها أسطورة يونانية، تقول إنه: كان شاب يوناني يجلس أمام بركة ماء، فأعجبته صورته، فظل ينظر إليها حتى مات؛ فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب، يرى نفسه أجمل البشر وأذكاهم وأقواهم، يعتقد أنه متفرد بكل صفات التفوق، وبالتالي هو محور الكون، والكل يدورون حوله، ويؤدون له واجبات الولاء والطاعة، ويهيئون له فرص النجاح والتفوق، ويمتدحون صفاته المتفردة.. تعرفه حين تراه؛ فهو شديد الاهتمام بمظهره وبصحته وبشياكته، يتحدث عن نفسه كثيرًا، وعن إنجازاته وطموحاته.. مغرور إلى درجة كبيرة لا يرى أحدًا بجواره.. يستخدم الآخرين لخدمة أهدافه، ثم يلقي بهم بعد ذلك في سلة المهملات.. ليس لديه مساحة للحب، فهو لا يحب إلا نفسه.. وإذا اضطر للتظاهر بالحب؛ فإن حبه يخلو من أي عمق وأي دفء.. يميل كثيرًا للتباهي والشهرة والظهور، بهذه الأشياء أكثر من اهتمامه بجوهر الأشياء.

ربما يستطيع من خلال تقديره العالي لذاته أن يحقق نجاحات شكلية ظاهرية تدعم لديه شعوره بالتميز، ولكن الحياة معه تكون غاية في الصعوبة؛ فهو غير قادر على منح شريكة حياته (أو شريك حياتها) أي قدر من الحب، بل هو يستغل الشريك لصعود نجمه وتألقه، ثم يلقيه بعد ذلك في أقرب سلة مهملات إذا وجد أنه استنفد كل ما عنده.

٣- الشخصية الهستيرية (الدرامية - الاستعراضية - الزائفة):

هذه الشخصية نجدها أكثر في الفتيات والنساء عمومًا، وهي شخصية مثيرة للجدل محيرة، وتشكل هي والشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التي كتبت فيهن الأشعار، وعنهن الروايات؛ فهي شخصية تضع من يتعامل معاها في حيرة وتناقض، تراها غالبًا جميلة أو جذابة، تغري بالحب ولا تعطيه، تغوي ولا تشبع، تعد ولا تفي، والويل لمن يتعامل معها.. تبدي حرارة عاطفية

شديدة في الخارج في حين أنها من الداخل باردة عاطفيًا.. تبدى إغواءً جنسيًا يهتز له أقوى الرجال، في حين أنها تعاني من البرود الجنسي في الحقيقة، وتكره العلاقة الجنسية وتنفر منها.. تعرفها من اهتمامها الشديد بمظهرها؛ فهي تلبس ألوانًا صارخة تجذب الأنظار مثل الأحمر الفاقع، والأصفر اللامع، والأخضر الزاهي، والمزركشات.

وهي تتحدث بشكل درامي، كأنها على المسرح، وتبالغ في كل شيء؛ لتجذب اهتمام مستمعيها.. ولها علاقات متعددة تبدو حميمية في ظاهرها؛ لأنها قادرة على التلويح بالحب وبالصداقة، ولكن في الحقيقة هي غير قادرة على أي منها.. وفي بدايات العلاقة تراها شديدة الحماس، وترفع الطرف الآخر في السماء، ولكن بعد وقت قصير يفتر حماسها، وتنطفئ عواطفها الوقتية الزائفة، وتهبط بمن أحبته إلى سابع أرض!

يتعلق بها الكثيرون لجمالها وشياكتها، وأحيانًا لجاذبيتها وإغرائها، ولكنها تكون غير قادرة على حب حقيقي، وهي متقلبة وسطحية وخادعة ومخدوعة في نفس الوقت، وبالتالي فإن الحياة الزوجية معها تبدو صعبة.

وهي شخصية هشة غير ناضجة، عندما تواجه أي ضغط خارجي لا تتحمله، فتحدث لها أعراض هستيرية (إغماء - تشنج - شلل هستيري - فقد النطق - أو غيره)، وذلك لجذب التعاطف والاهتمام ممن حولها، وإذا لم تجد ذلك؛ فهي تهدد بالانتحار بطريقة درامية، وربما تحاوله بعد أن تكتب خطابًا رومانسيًا أو تهديديًا، كل هذا بهدف استعادة الاهتمام بها.

وهي أنانية لا تهتم إلا بنفسها، ولا تستطيع الاهتمام بزوجها أو بيتها أو أبنائها؛ لذلك فهي زوجة فاشلة، وأم فاشلة، تقضي معظم الوقت في اشتراء الملابس والمجوهرات والأكسسوارات، وتقضي بقيته في التزين، والفرجة على نفسها في المرآة، واستعراض كل هذا في المناسبات والحفلات.

٤- **الشخصية السيكوباتية (النصاب - المحتال - المخادع - الساحر):**

كذاب، مخادع، محتال، نصاب، عذب الكلام.. يعطي وعودًا كثيرة، ولا يفي بأي شيء منها.. ولا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد، وليس لديه ولاء لأحد، ولكن كل ولائه لملذاته وشهواته.. يسخِّر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم، وأحيانًا ابتزازهم.. لا يتعلم من أخطائه، ولا يشعر بالذنب تجاه أحد.. ولا يعرف الحب، ولكنه بارع في الإيقاع بضحاياه، إذ يوهمهم به، ويغريهم بالوعود الزائفة، ويعرف ضعفهم ويستغلهم.. عند مقابلته ربما تنبهر بلطفه وقدرته على استيعاب من أمامه، وبمرونته في التعامل، وشهامته الظاهرية المؤقتة، ووعوده البراقة، ولكن حين تتعامل معه لفترة كافية أو تسأل أحد المقربين منه عن تاريخه تجد حياته شديدة الاضطراب، ومليئة بتجارب الفشل والتخبط والأفعال اللاأخلاقية، وربما قد تعرض للفصل من دراسته أو عمله أو دخل السجن بسبب قضايا نصب أو احتيال أو انتحال شخصيات، أو أنه يتعاطى المخدرات بكثرة.

وهذا النموذج يعرفه أصحاب الخبرة في الحياة، ولكن تنخدع به الفتيات الصغيرات؛ فهو ينصب الفخ لفتاة قليلة الحظ من الجمال، ويوهمها بالحب، ومن خلال هذا الوهم يبتزها ويستنزفها (ماديًا أو جنسيًا)، ويدفعها للصراع مع أهلها؛ لإرغامهم على الموافقة على الزواج به، وإذا حاولوا أن ينصحوها بالابتعاد عنه (لما يعرفونه عنه، وعن أسرته من انحراف)، تزداد هي عنادًا وتمسكًا به، وإذا وافق الأهل مضطرين تحت ضغط ابنتهم المخدوعة وإلحاحها؛ فإنه سرعان ما يتهرب منها، ويغدر بها، وإذا حدث وتزوجها؛ فإنه يذيقها الأمرّين بسبب نزواته وانحرافاته وفشله، وعدم تقديره للمسؤولية.

٥- **الشخصية الإدمانية (الباحث عن اللذة دائمًا):**

هذا الشخص دائمًا لديه رادار يبحث عن اللذة في أي شيء، وفي أي موقف؛ فاللذة هي المحرك الأساسي لسلوكه، ولذلك نراه يجرب سائر أنواع المخدرات

والمسكرات، ويفاضل بينها، وينشغل بها، ويجرب سائر أنواع العلاقات العاطفية والجنسية بحثًا عن الأكثر لذة، والأكثر متعة؛ فهو أولاً وأخيرًا ذواقة للأشياء وللبشر، ولا يعرف الوفاء لأي شيء، ولا لأي شخص، وبالتالي لا تدوم معه الحياة، ولا يشعر بالمسؤولية الدائمة تجاه أحد، وحياته شديدة التقلب شديدة الاضطراب.. تعرفه وهو يمسك بالسيجارة، ويستنشق دخانها بعمق شديد منسجمًا ومستمتعًا.. وتجد لديه تعلقات كثيرة بمشروبات أو مأكولات؛ فهو عاشق متيم بالتدخين، وبفنجان القهوة، وبسيجارة الحشيش أو البانجو.. وكثير التعاطي للمهدئات والمسكنات والمنشطات والمسكرات.. والمرأة بالنسبة لهذا الشخص لا تعدو كونها موضوعًا جنسيًا استمتاعيًا مثل أي شيء يستمتع به، ثم يلقيه على قارعة الطريق مثل الزجاجات الفارغة، أو يضعها في الطفاية مثل أعقاب السجائر.

وهو رغم ذلك عذب الحديث، وجذاب بالنسبة للجنس الآخر، ويوهمهم بأنه عازم على ترك إدمانه، وأن الحب هو الدواء العظيم له، وتنخدع الضحية، وتعتقد أنها ستقوم بدور عظيم في علاج وهداية هذا الشاب الطيب الذي ظلمته الحياة، وظلمه الناس ولم يفهموه، وتصر على إتمام الخطوبة والزواج به، رغم معارضة أهلها لما يعرفوه عنه من سلوك إدماني، وبعد ذلك تحدث الكارثة، وتكتشف المخدوعة أن الإدمان في دمه، وليس في يده.

وعلامات هذه الشخصية التي يمكن أن تظهر في فترة التعارف أو الخطوبة: التدخين بشراهة، واستعمال أنواع متعددة من المخدرات والمسكرات، وليس شرطًا أن يكون مدمنًا لها جميعًا، وتعدد علاقاته العاطفية والجنسية، واضطراب مسار عمله.

ثانيًا: شخصيات يمكن التعايش معها مع بعض المتاعب والمشكلات:

١- الشخصية الوسواسية (المدقق - العنيد - البخيل):

والشخص الوسواسي يلتزم التزامًا صارمًا بالدقة الشديدة والنظام الحرفي في كل شيء، ويهتم بالتفاصيل الصغيرة، ولا يدع أي شيء دون مناقشته وبحثه بشكل مرهق، وهو عنيد لا يتنازل عن شيء، ولا يتسامح في شيء، وهو حريص وحرصه يصل أحيانًا لدرجة البخل، وعقلاني لا يولي المشاعر اهتماما.

وعلاماته في فترة الخطوبة أنه يسأل عن كل التفاصيل، ويعمل لكل شيء ألف حساب، ويكون ممسكًا جدًا في الإنفاق، وفي الهدايا، ومشغولاً بحساب كل شيء، وبخله الوسواسي لا يتوقف عند المال فقط، فكما أنه بخيل ماديًا؛ فهو بخيل عاطفيًا، لا يعبر عن مشاعره، ولا يحوط شريكة حياته بعواطفه؛ فالحياة لديه جافة وعقلانية ومحسوبة بدقة.

وربما يسأل سائل: وما فائدة الحياة معه إذن؟! ولماذا يتحمله شريكه أو شريكته؟!

الإجابة هي: أن الوسواسي على الرغم من صفاته السابقة فإنه إنسان منظم، دقيق، ذو ضمير حي، يحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولديه شعور عالٍ بالمسؤولية، ويعتني بعمله عناية فائقة، وينجح فيه، ويعتني أيضًا باحتياجات أسرته «المادية» في حدود رؤيته لهذه الاحتياجات (الأساسية فقط)، وهو حريص على استمرارية الأسرة؛ لأنه لا يميل للتغيير كثيرًا، ولا يهتم بإقامة علاقات عاطفية خارج إطار الزواج؛ فهو زوج محترم ومسؤول على الرغم من بخله وجفاف عواطفه.

٢- الشخصية الحدية (المتقلب في مشاعره وعلاقاته وقراراته):

هذا الشخص (سواء كان رجلاً أو امرأة) نجده شديد التقلب في مشاعره؛ فهو يغضب بسرعة ويهدأ بسرعة، ويفرح بسرعة، ويتقلب بين المشاعر المختلفة بشكل عنيف في لحظات قصيرة.. والناس يصفونه بأنه سريع الانفعال، ولكنه

يمكن أن يهدأ سريعًا؛ فهو «قلبه طيب»، ولكن في الحقيقة هذا الشخص يدمر أشياء كثيرة مهمة في حياته في أثناء لحظات غضبه، ولذلك يمكن أن يخسر صديقًا عزيزًا أو زوجة مخلصة أو عملاً مهمًا.. وذلك يجعلنا نتوقع تقلبات موازية في العلاقات بالآخرين؛ فعلاقاته لا تستمر كثيرًا، وأيضًا في العمل نجده ينتقل من عمل لآخر، ولا يستقر على شيء، وهذه علامات يمكن معرفتها من تاريخه الشخصي، ويمكن أيضًا رصدها في فترة الخطوبة.

وصاحب هذه الشخصية (أو صاحبتها) يمر كثيرًا بفترات اكتئاب، ويمكن أن تراوده أفكار انتحارية، وبعضهم يلجأ لتعاطي المخدرات في محاولة للسيطرة على تقلباته الانفعالية، واضطراب علاقاته الإنسانية، واضطراب مساره في العمل.

٣- **الشخصية السلبية الاعتمادية (ابن أمه - بنت أمها):**

هذه الشخصية لا تستطيع اتخاذ قرار أو عمل أي شيء بمفردها، بل تحتاج دائمًا للآخرين في كل شيء؛ فليست لديها القدرة على المبادرة أو القدرة على التنفيذ، وإنما هي تعمل فقط بتوجيه من الآخرين، وأحيانًا لا تعمل على الإطلاق، وتنتظر من الآخرين العون والمساندة طوال الوقت.. وهو إن كان شابًا نجده يأتي للخطبة مع أمه، وهي تتحدث بالنيابة عنه طوال الوقت، وفي زياراته التالية لا يستطيع البت في أي شيء دون الرجوع لأمه (أو أبيه أو أخيه الأكبر)؛ فلا بد من وجود أحد في حياته يعتمد عليه، وإن كانت فتاة نجد أمها تحركها كما تشاء، وتسيطر على علاقتها بخطيبها أو زوجها؛ فتتدخل في كل شيء في علاقتهما.

وهذا الشخص في حالة كونه زوجًا يحتاج من زوجته أن تقوم بكل شيء، وتتحمل مسؤولية الأسرة، ويصبح هو في خلفية الصورة دائمًا، وهذا يشكل عبئًا على الزوجة، إضافة إلى إحساسها المؤلم بضعف زوجها وسلبيته، ومع هذا نجد أن هذا الزوج مطلوب جدًا من المرأة المسترجلة قوية الشخصية؛ لأنها ترغب أن تكون هي الأقوى في العلاقة الزوجية.

٤- الشخصية الاكتئابية (الحزين - المهموم - اليائس):

وهو (أو هي) شخصية كئيبة لا ترى في الحياة إلا الآلام والدموع والبؤس والشقاء والمشكلات.. ويرى نفسه سيئًا، والحياة سيئة، والمستقبل مظلمًا.. وهذا الشخص نجده دائمًا يتحدث عن المصاعب والمشكلات والمعوقات والمآسي، وهو غير قادر على المبادرة أو المثابرة، بل ينهزم سريعًا أمام أية مصاعب، وييأس بسرعة.. وهذه المشاعر الكئيبة اليائسة تنتقل إلى من يتعامل معه؛ فيشعر معه بهذا البؤس واليأس ويعيشان معًا في جو من الكآبة والهزيمة والتشاؤم.. وفي هذا الجو لا نتوقع إنجازات كبيرة ذات قيمة؛ لأن الشخصيات الاكتئابية تعيش حالة من العدمية، لا تسمح كثيرًا بالنجاح والتميز.

٥- الشخصية النوابية (تقلبات المزاج الدورية):

هذا الشخص نجده لعدة أيام أو أسابيع (وأحيانًا شهور) مرحًا منطلقًا نشيطًا، ومليئًا بالحيوية والأفكار، ثم يتبع ذلك فترة نجده وقد انقلب حزينًا منطويًا يائسًا ومترددًا.. وهكذا تستمر حياته بين تقلبات المرح والاكتئاب.

وهذه الشخصية منتشرة بين المبدعين والمفكرين، وهي شخصية ثرية وساحرة ومتعددة الألوان والمستويات، ولكنها تحتاج من الطرف الآخر جهدًا كبيرًا لمواكبة هذه التغيرات النوابية من النقيض إلى النقيض.

٦- الشخصية فصامية الشكل (غريب الأطوار والأفكار):

هذا الشخص نعرفه من ملابسه الغريبة غير المتوافقة مع المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تتسم بالغرابة، وأيضًا أفكاره وكلامه؛ نجد فيه نفس الغرابة، فنجده مثلاً يهتم بشيء هامشي ويعتبره قضية محورية (مثل ثقب الأوزون أو مثلث برمودا أو أنواع معينة من الكائنات أو الأطباق الطائرة أو الظواهر الخارقة للعادة).. وسلوكه أيضًا يتسم بالغرابة، ولهذا يصفه الناس بأنه غريب الأطوار «لاسع» أو «مخه ضارب»، على الرغم من أنه ليس مجنونًا.. ومن السهل التعرف عليه في فترة الخطوبة من خلال آرائه الغريبة، واهتماماته

الهامشية، وملابسه وكلامه وجلسته.. وهذا الشخص يكون أكثر قابلية للإصابة بمرض الفصام، وهو يميل إلى العزلة إذ يعيش عالمًا خاصًا به يشكله من أفكاره، وتخيلاته الذاتية، ومع هذا لا يفقد صلته تمامًا بالواقع؛ فهو يتصل به على قدر حاجته الضرورية منه.

فـارق السـن:

هناك سؤال يردده كثير من الناس:

ما هو فارق السن المثالي بين الزوج والزوجة؟

وللإجابة عن هذا السؤال نستخدم نتائج الإحصاءات حول التوافق الزوجي، فقد وجد أن أفضل فارق بين السن هو أن يكبر الرجل المرأة بـ٣ ـ ٥ سنوات، ولكن حين يزيد هذا الفارق على ١٠ سنوات تبدأ علامات عدم التوافق في الظهور؛ لأن فارق أكثر من ١٠ سنوات ربما يجعل كلا من الزوجين ينتمي إلى جيل مختلف تمامًا، وبالتالي تختلف اهتماماتهما وأفكارهما بشكل كبير، ربما يجعل التفاهم والتوافق يمر ببعض الصعوبات؛ فالفتاة الصغيرة ترغب في المرح والانطلاق والاستكشاف، في حين يميل زوجها العجوز إلى الجدية والهدوء والتأمل والاستقرار، وهذا فضلاً عن الفوارق في الاحتياجات العاطفية والجنسية.

وقد خطب أبو بكر وعمر ـ رضي الله عنهما ـ فاطمة بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فقال: «إنها صغيرة»، فلما خطبها عليّ رضي الله عنه زوجها إياه.

وقد يقول قائل: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم تزوج السيدة عائشة ـ رضي الله عنها ـ وهي صغيرة، وكان يكبرها بكثير.

والإجابة هنا: أن لرسول الله صلى الله عليه وسلم خصوصيته المبنية على كونه رسولاً، وأيضًا على خصائصه الشخصية المتفردة، وقد اتضح ذلك

بعد زواجه بالسيدة عائشة - رضي الله عنها - إذ كان قادرًا على إسعادها بكل الوسائل؛ فكان يسابقها، ويلاعبها، ويمازحها، ويلطف بها، وكانت هي غاية في السعادة بزوجها العظيم رغم فارق السن.

وهذا يجعلنا نقول: إن القاعدة العمرية - على الرغم من أهميتها - لها استثناءات في ظروف بعينها، كما سنرى لاحقًا.

أنماط الزيجات:

هناك ثلاثة أنماط رئيسية للزيجات قائمة على فارق السن، وعلى الدور الذي يلعبه كل شريك مع الآخر:

١. **الزوجة الأم:** وهي غالبًا أكبر سنًا من الزوج، وتقوم هي بدور رعايته واحتوائه.

٢. **الزوجة الصديقة:** هي قريبة في السن من زوجها، ولهذا فالعلاقة بينهما تكون متكافئة، أقرب ما تكون إلى علاقة صديقين، يرعى كل منهما الآخر بشكل تبادلي.

٣. **الزوجة الابنة:** وهي تصغر الزوج بسنوات كثيرة، ولذلك يتعامل معها كطفلة يدللها ويرعاها، ويتجاوز عن أخطائها، بينما تلعب هي دور الطفلة، وتسعد به.

وربما يسأل سائل: ما هو النمط المثالي من بين هذه الأنماط؟

والإجابة هي: أن الزواج مسألة توافق بين الطرفين؛ فكلما كان كل طرف يلبي احتياجات الآخر كان التوافق متوقعًا، ومن هنا يصعب القول بأن نمطًا محددًا هو النمط المثالي، إذ إن لكل زوج وزوجة احتياجات متباينة، يبحث عنها في نمط معين يلبي هذه الاحتياجات، وإن كانت القاعدة العامة هي أن يكبر الزوج الزوجة، ويسبقها في مراحل النضج النفسي والاجتماعي.

والرسول صلى الله عليه وسلم كان له في حياته هذه الأنماط الثلاثة

من الزيجات؛ فقد كان له «الزوجة الأم» ممثلة في السيدة خديجة ـ رضي الله عنها ـ وكأنما كان يعوض حنان الأم الذي افتقده وهو صغير، وكان وجودها مهمًا جدًا في هذه الفترة من حياته حين كان في حاجة إلى من يحتويه ويرعاه ويسانده، بخاصة في المراحل الأولى من الدعوة.. وتزوج في مراحل تالية «الزوجة الصديقة» متمثلة في السيدة حفصة والسيدة زينب بنت جحش ـ رضي الله عنهما ـ ثم كان له نمط «الزوجة الابنة» ممثلاً في السيدة عائشة ـ رضي الله عنها ـ والتي اقترن بها في مرحلة من عمره، استقرت فيها الدولة والرسالة، وأصبح في وضع يسمح له برعاية واحتواء وتدليل زوجة صغيرة، وكأنما كان رسول الله صلى الله عليه وسلك يواكب احتياجات فطرته، كما يواكب احتياجات رسالته؛ فزيجاته كانت تحقق في مراحلها وأنماطها المختلفة تلبية لاحتياجات فطرته المشروعة، وتلبية لاحتياجات الرسالة من مصاهرة، وتقوية صلات، ورواية حديث، ورعاية أسر مات عائلها.

التكافؤ:

وهو يعني تقارب الزوجين من حيث السن والمستوى الاجتماعي والثقافي والقيمي والديني، وذلك التقارب الذي يجعل التفاهم ممكنًا، إذ توجد مساحات مشتركة تسمح بدرجة عالية من التواصل بين الطرفين.

وكثيرًا ما يحاول المحبون القفز فوق قواعد التكافؤ اعتقادًا منهم بأن الحب كفيل بتجاوز الحدود العمرية والاجتماعية والثقافية والدينية، ولكن بعد الزواج حين تهدأ حرارة الحب تبدأ هذه العوامل في التكشف شيئًا فشيئًا، وينتج عنها عوامل شقاق عديدة.

وكلما توافر للزواج أكبر قدر من عوامل التكافؤ كانت احتمالات نجاحه أعلى.. وهذه القاعدة لها استثناءات عديدة؛ فأحيانًا يكون هناك عامل أو عاملان من عوامل التكافؤ مفقودًا، ولكن يعوضه أو يعوضهما عوامل أخرى أكثر قوة وأهمية.

سوء التوافق المحسوب:

أحيانًا نجد زوجين بينهما اختلافات هائلة في العمر أو في المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو الديني، وهذه الاختلافات تنبئ باضطراب التوافق بينهما، ولكننا نجد في الواقع أنهما متوافقان (أو على الأقل متعايشان، رغم ما بينهما من عوامل شقاق)، والسبب في ذلك أن كلا منهما يحتاج الآخر على الرغم مما بينهما من سوء توافق ظاهري، فمثلاً نجد زوجة حسناء صغيرة السن قد تزوجت رجلاً يكبرها كثيرًا في السن، فنحن نتوقع لها التعاسة، ولكنها في الحقيقة متوافقة؛ لأن المال والحياة المرفهة تعني الكثير بالنسة لها، وهي لا تستطيع الاستغناء عنها، إضافة إلى أن هذه الزوجة الصغيرة افتقدت في طفولتها حنان الأب، وهي في حاجة شديدة إلى من يعوضها هذا الحنان؛ لذلك نجدها تنفر من أبناء جيلها، وتعتبرهم شبابًا طائشين غير ناضجين، وتتوق إلى الزواج بشخص ناضج، حتى لو كان يكبرها بسنوات عديدة.. أو أننا نرى زوجة قوية ومسترجلة تقود زوجها وتسيطر عليه، فنتوقع أنهما غير سعيدين، لكن في الواقع نجد أنهما متوافقان؛ لأن الزوج لديه الرغبة في أن يحتمي بأحد، وأن يرعاه أحد، فيجد ذلك عند زوجته، بخاصة إذا كان قد حُرم حنان الأم؛ فيحتاج إلى أن يلعب دور الطفل مع زوجة تلعب دور الأم.. وهناك الكثير من الخيارات التي تبدو شاذة أو غريبة، ولكنها في الحقيقة تحقق هذه الحالة من عدم التوافق المحسوب.

ومن المفارقات أن نجد فتاة عانت من قسوة أبيها واستبداده، ومع هذا نجدها عند زواجها قد اختارت زوجًا مستبدًا، وكأنها قد أدمنت العيش تحت السيطرة والقهر؛ فلا تستطيع أن تحيا بغير هذا النمط من الرجال، ونجدها تفعل ذلك وتتوافق معه، على الرغم من شكواها المستمرة من القسوة والاستبداد.

أهمية أسرة المنشأ:

تلعب أسرة المنشأ دورًا هامًا في تشكيل شخصية شريك الحياة، فالشخص الذي عاش في جو أسري هادئ ودافئ في حضن أبوين متحابين متآلفين، ومع إخوة وأخوات يتعلّم معهم وبهم معنى العيش مع آخرين، هذا الشخص نتوقع نجاحه أكثر في الحياة الزوجية؛ لأن نموذج الأسرة بكل أركانها يكون مطبوعًا في برنامجه العقلي والوجداني، فهو أكثر قدرة على أن يُحِب ويُحَب، وأن يعطي ويأخذ، وأكثر قدرة على العيش المستقر الدائم مع شريك الحياة، وعلى العكس من ذلك نجد أن الشخص الذي رأى وعاش تجربة انفصال والديه وتفكك الأسرة، أكثر قدرة على الهجر، وعلى الانفصال عن شريكه؛ لأنه تعود على الهجر، وتعود على الاستغناء عن الآخر، ولا يجد صعوبة في ذلك، كما أن نموذج الأسرة ليس واضحًا في عقله ووجدانه.

وقد قام «والتر ترومان»، وهو أستاذ لعلم النفس بإحدى الجامعات الألمانية، بدراسة طبائع الشبان والشابات بناءً على تربيتهم أو تربيتهن في أسرة المنشأ، ومناسبة النماذج المختلفة لبعضها البعض؛ فوجد التالي:

- الفتاة التي تبحث عن قوة الشخصية والثروة عليها أن تركز جهودها في البحث عن أكبر إخوته؛ فهو عادةً أكثرهم توفيقًا ونجاحًا، وعادة أقواهم شخصية، وأقدرهم على فهم الناس، وعلى الإنجاز.
- وإذا كانت تبحث عن الحنان؛ فستجده في قلب شاب له أخوات أصغر منه.
- وإذا كانت تبحث عن زوج ضعيف الشخصية تحركه كيف تشاء؛ فإنها تجد هذا في أصغر الأبناء في الأسرة، فهو قد تعود على تلقي الأوامر والتعليمات، ولم يتعود على إصدارها، والعروس التي تبحث عن هذا النمط من الأزواج هي «عادة» الأخت الكبرى، والتي قد تعودت أن تكون صاحبة الرأي والسلطة.

- والعريس الملائم لصغرى أخواتها هو أكبر إخوته؛ فقد تعود أن يكون الحاكم بأمره، وتعودت هي على تلقي الرعاية، وتلقي الأوامر.

أنماط الاختيار الزواجي:

وفيما يلي أهم أنماط الاختيار التي يتبعها الناس، وليس بالضرورة أن يلتزم المختارون أحد هذه الأنماط منفردًا، بل قد يختار الشخص بأكثر من نمط، وكلما تعددت وسائل الاختيار وأنماطه، كان أقرب إلى التوازن، بخاصة إذا كان ملتزمًا بالأنماط الصحيحة في الاختيار.

١- العاطفي:

وفيه يكون الاختيار قائمًا على عاطفة حب قوية، لا تخضع للعقل، ولا للمنطق، والشخص هنا يعتقد أن الحب «وحده» كفيل بحل كل المشكلات، وكفيل ببناء حياة زوجية سعيدة، وبالتالي يكون غير قادر على سماع أو تفهم نصائح الآخرين له.. ويكون شديد العناد في الدفاع عن اختياره على الرغم من وجود عقبات منطقية كثيرة تؤكد عدم التوافق في الزواج، وكلما زادت محاولات إقناع هذا الشخص (رجلاً كان أو امرأة) زاد إصرارًا وعنادًا، ولا يوجد حل في هذه الحالة غير أن يخوض الشخص التجربة بنفسه، بحيث يسمح له بالخطبة، (وينصح في هذه الأحوال بإطالة فترة التعارف أو الخطبة)، ثم تتكشف له عيوب الطرف الآخر إلى أن يعاني منها، وهنا فقط يمكن أن يتراجع.

٢- العقلاني:

وهو يقوم على حسابات منطقية لخصائص الطرف الآخر، وبالتالي يخلو من الجوانب العاطفية.

٣- الجسدي:

ويقوم على الإعجاب بالمواصفات الشكلية للطرف الآخر، مثل: جمال الوجه أو جمال الجسد.

٤- المصلحي:

وهو زواج يهدف إلى تحقيق مصلحة مادية أو اجتماعية أو وظيفية من خلال الاقتران بالطرف الآخر، وهذا الاختيار يسقط تمامًا إذا يئس صاحبه من تحقيق مصلحته، أو إذا استنفد الطرف الآخر أغراضه.

٥- الهروبي:

وفي هذا النمط نجد الفتاة مثلاً تقبل أي طارق لبابها هربًا من قسوة أبيها، أو سوء معاملة زوجة أبيها، أو أخيها الأكبر، ولذلك لا تفكر كثيرًا في خصائص الشخص المتقدم لها بقدر ما تفكر في الهروب من واقعها المؤلم.

٦- الاجتماعي:

وهذا الاختيار يقوم على أساس رؤية المحيطين بالطرفين من أهل وأصدقاء، إذ يرون أن هذا الشاب مناسب لهذه الفتاة؛ فيبدؤون في التوفيق بينهما، حتى يتم الزواج.. وهو زواج قائم على أساس التوافق الاجتماعي المتعارف عليه بين الناس، ولا يوجد دور إيجابي للطرفين الشريكين فيه غير القبول أو الرفض لما يفترضه الآخرون.

٧- العائلي:

وهو زواج بقصد لم الشمل العائلي أو اتباع تقاليد معينة، مثل: أن يتزوج الشاب ابنة عمه أو ابنة خاله، أو أن يتزوج الشخص من قبيلته دون القبائل الأخرى.

٨- الديني:

وهو اختيار يتم بناءً على اعتبارات دينية أو الانتماء لنفس طائفته أو جماعته التي ينتسب إليها.

٩- العشوائي:

في هذه الحالة نجد الفتاة مثلاً قد فاتها قطار الزواج؛ لذلك تقبل أي زيجة حتى لا تطول عنوستها.

١٠- المتكامل (متعدد الأبعاد):

وفيه يراعي الشخص عوامل متعددة لنجاح الزواج، فيتشمل على الجانب العاطفي، والجانب العقلي، والجانب الجسدي، والجانب الاجتماعي، والجانب الديني... إلخ. وهذا هو أفضل أنماط الاختيار، إذ يقوم الزواج على أعمدة متعددة.

وبعض الناس يقول: إن عامل الدين هو العامل الوحيد الذي يجب أن يقوم عليه الزواج، وذلك مصداقًا لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي رواه البخاري وسلم: **«تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها؛ فاظفر بذات الدين تربت يداك»**.

وهذا الحديث الشريف أعطى أهمية أكبر لذات الدين؛ فارتباط المرأة (أو الرجل) بدين يعني ارتباطها بالله وتقديسها له، وينتج عن هذا التقديس احترام لإنسانية الإنسان وكرامته؛ لأنه أكرم مخلوقات الله، واحترام للحياة والحفاظ عليها؛ لأنها نعمة من الله تعالى، وبالتالي تبنى الحياة الزوجية على مفهوم القداسة، ومفهوم الاحترام، ومفهوم الكرامة، ومفهوم السكن، ومفهوم المودة والرحمة، وكل هذه المفاهيم عوامل نجاح للحياة الزوجية، أما من تسقط هذه الاعتبارات من الحياة الزوجية؛ فالحياة معها تكون في غاية الصعوبة.

ومع هذا لا نغفل بقية الجوانب، التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم في أحاديث أخرى؛ فقال صلى الله عليه وسلم: **«خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك، وإذا أمرتها أطاعتك، وإذا أقسمت عليها أبرتك، وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك»** (رواه النسائي وغيره بسند صحيح)، ونلحظ أن هذا الحديث بدأ بالمنظر السار للمرأة، ثم أكمل ببقية الصفات السلوكية.

وقد خطب المغيرة بن شعبة امرأة، فأخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم؛

فقال له: «اذهب فانظر إليها؛ فإنه أحرى أن يؤدم بينكما»، والنظر هنا يختص بالناحية الجمالية، وناحية القبول، والارتياح الشخصي، والتآلف الروحي.

وقد بعث الرسول صلى الله عليه وسلم أم سليم إلى امرأة؛ فقال: «انظري إلى عرقوبها، وشمي معاطفها» وفي رواية أخرى: «شمي عوارضها» (رواه أحمد، والحاكم، والطبراني، والبيهقي).

ولما علم رسول الله صلى الله عليه وسلم بزواج جابر بن عبد الله رضي الله عنه بامرأة ثيب، قال له: «هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك».

من كل هذه الأحاديث نفهم أن الرسول صلى الله عليه وسلم قد جعل عامل الدين والأخلاق عاملاً مهمًا جدًا، ومؤثرًا في الاختيار، ومع ذلك لم يسقط العوامل الأخرى التي يقوم عليها الزواج، بما في ذلك العوامل الجسدية.

ويقول الرسول: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه...»، هنا نلمح ذكر الدين متبوعا بالخلق، فالشخص قد تكون علاقته بربه جيدة، ولكن علاقاته بالناس تكون مضطربة، ولهذا لا بد من البحث في مسألتي الدين والخلق معا، وألا نغتر ببعض المظاهر الدينية التي ربما تغطي جوهرا مناقضا لتلك المظاهر.

الانجذاب السريع لبعض الأشخاص (الحب من أول نظرة):

يرجع ذلك إلى الاحتمالات التالية منفردة أو مجتمعة:

١. الخبرات المبكرة في الحياة، إذ ارتبطت في أذهاننا صور بعض الأشخاص الذين ربطتنا بهم ذكريات سارة أو قاموا برعايتنا، لذلك حين نقابل أحدًا يشترك في بعض صفاته مع أولئك الذين أحببناهم؛ فإننا نشعر ناحيته بالانجذاب، وهذا الشعور يكون زائفًا في كثير من الأحيان؛ فليس بالضرورة أن يحمل الشخص

الجديد كل صفات المحبوب القديم، بل ربما يتناقض معه أحيانًا، رغم اشتراكهما في بعض الصفات الظاهرة.

٢- قد يكون الانجذاب سريعًا وخاطفًا، ولكنه قام على أساس اكتشاف صفة هامة وعميقة في المحبوب، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة لدى المحب، وهو يبحث عنها من زمن، وحين يجدها ينجذب إليها، وقد تكون شخصية المحبوب محققة لذلك التوقع، وقد لا تكون كذلك.

وهذه هي أهمية اللقاء الأول، الذي يحدث فيه ارتياح وقبول وألفة، أو العكس بناءً على البرمجة العقلية السابقة، والصور الذهنية المخزونة في النفس، واللقاءات التالية إما تؤكد هذا اللقاء الأول وإما تعدله وإما تلغيه.

الحب والعناد:

حين يتمكن الحب من شخص؛ فإنه يكون في غاية العناد، فلا يستطيع سماع نصيحة من أحد، ولا حتى سماع عقله؛ فهو يريد أن يعيش حالة الحب في صفاء، حتى لو كان مخدوعًا، فلذة الحب لديه تفوق أي اعتبارات منطقية، وكلما زادت مواجهة هذا المحب زاد إصراره، ولذلك من الأفضل أن يترك دون ضغوط ليرى بنفسه من خلال المعايشة الحقيقية (الخطوبة مثلا) أن في محبوبه عيوبًا لم يكن يدركها في حالة سكره وعناده، وبالتالي يستطيع هو تغيير رأيه بنفسه، أي أننا ننقل المسؤولية إليه (أو إليها) حتى يفيق من سكرة الحب، ويخرج من دائرة العناد.

وهذا الموقف نقابله كثيرًا لدى الشباب، إذ يصر أحدهم على شخص معين بناءً على عاطفة حب قوية وجارفة، ولا يستطيع رؤية أي شيء آخر، وتفشل كل المحاولات لإقناعه (أو إقناعها)، وكلما زادت محاولات الإقناع، زاد العناد، ويصبح الأمر صراع إرادات، تختفي خلفه كل عيوب المحبوب، وتضعف الحبيب إلى أقصى درجة.

والحل الأمثل في مثل هذه الحالات هو الكف عن محاولات الإقناع، (وهذا لا يعني عدم إبداء النصيحة الخالصة للطرف المخدوع)، وترك الطرف المخدوع والمستلب (تحت وهم الحب) يخوض التجربة بنفسه (أو بنفسها) من خلال إعلان الأهل قبولهم للأمر - رغم معرفتهم بآثاره السلبية - وهنا ومن هذه النقطة تبدأ الحقائق تتكشف رويدًا رويدًا أمام الطرفين، في فترة التعارف أو مقدمات الخطوبة أو في فترة الخطوبة ذاتها، وفي أغلب الأحوال يراجع الطرف المخدوع نفسه كليًا أو جزئيًا، وربما تراجع عن هذا الأمر.. وفي حالة عدم التراجع، فالأفضل أن يقبلوا هذا الأمر الواقع بعد إبداء النصيحة اللازمة، وليتحمل الطرف المصر على ذلك مسؤوليته، وفي هذه الحالة سوف تكون هناك خسائر، ولكنها ستكون أقل بكثير من اتخاذ الأهل موقف عناد مقابل.

الاحتياج أساس مهم للعلاقة الزوجية:

والاحتياج هنا كلمة شاملة لكل أنواع الاحتياج الجسدي والعاطفي والعقلي والاجتماعي والروحي، ولذلك فالذين لا يحتاجون لا ينجحون في زواجهم؛ فالأناني يفشل، والبخيل يفشل، والنرجسي يفشل، والمصلحي يفشل؛ لأنهم لا يشعرون بالاحتياج الدائم لطرف آخر، أو أن احتياجاتهم سطحية نفعية مؤقتة.

أصحاب التجارب السابقة:

هناك اعتقاد بأن صاحب التجربة السابقة في الزواج (أو صاحبتها) يكون أقرب للنجاح في علاقته الزوجية نظرًا لخبرته ودرايته، ولكن هذا غير صحيح، فالزواج علاقة ثنائية شديدة الخصوصية في كل مرة، ونتائج الخبرة السابقة لا يصلح تطبيقها مع الشريك الحالي؛ لأن كل إنسان له احتياجاته الخاصة به، بل على العكس قد تكون الخبرة السابقة عائقًا في التواصل مع الشريك الحالي، إذ يعتقد صاحب الخبرة أن عوامل النجاح أو الفشل في التجربة

السابقة يمكن تعميمها في العلاقة الحالية، وهذا غير صحيح، وربما يحمل صاحب الخبرة مشاعر سلبية من الطرف السابق يسقطها على الطرف الحالي دون ذنب، وربما هذا يجعلنا نفهم حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حين علم بزواج جابر بن عبد الله رضي الله عنه بامرأة ثيب؛ فقال له: **«هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك»**؛ فالزوجان اللذان يبدآن حياتهما كصفحة بيضاء أقرب للتوافق من زوجين يحمل أحدهما أو كلاهما ميراثًا سابقًا، ربما يعوق التوافق الزوجي، ويشوش على الموجات الجديدة.

وأخيرًا هذه كانت علامات على الطريق، يسترشد بها المقدمون على الزواج أو آباؤهم وأمهاتهم أخذًا بالأسباب الممكنة، ولكن في النهاية نسأل الله التوفيق لشريك يرعى الله في شريكته، وينطبق عليه ما ورد على لسان الحسن رضي الله عنه حين سأله رجل: إن لي بنتًا؛ فمن ترى أن أزوجها له؟ قال: **«زوجها لمن يتقي الله؛ فإن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها»**.

* * *

الفصل الرابع

العلاقة الحميمة بين الجسد والروح

مقدمة:

العلاقة الزوجية هي علاقة خاصة، علاقة دافئة، علاقة حميمية بين زوجين.. هي علاقة تبدأ باسم الله وبكلمة الله، يباركها أهل السماء والأرض ويفرح بها الكون.. علاقة مقدسة؛ لأنها علاقة بناء.. علاقة مليئة بأجمل مشاعر، وأعلى درجات من اللذة التي خلقها الله؛ فهي علاقة بناء المشاعر والحب في الحياة، وهي علاقة ينتج عنها بعد ذلك قدوم طفل أو طفلة إلى الحياة، أي علاقة بناء إنسان جديد تعمر به الحياة.

ولذلك فليس مصادفة أن عقود الزواج في كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رموز الدين، وبصيغ تضفي عليها معنى القداسة والعهود التي يجب احترامها، وتتم في كثير من الأحيان في دور العبادة، وهذا يعطي معنى هامًا، وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وامرأة، وإنما هي علاقة يرعاها الله في الأساس، ولا تتم في شكلها الصحيح إلا بكلمته.. هذا المعنى شديد الأهمية لكي تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بشكل صحيح، ولكي يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القيمة العليا في الحياة، وبالتالي تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعادًا رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين؛ فهي علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة (في حالة ممارستها بشكل صحيح)، ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هي علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها كما قلنا علاقة حميمية توضع فيها بذرة الحب، وتوضع فيها بذرة الإنسان.

الجنس هو ممارسة للحب (love making)، وليس حركات ميكانيكية تؤدى، وبالتالي فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طوال الوقت (أو هكذا يجب أن يكون)، وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية، وحينئذ يأتي أحد الزوجين (أو كلاهما) إلى العيادة النفسية يعاني، وقد تكون المعاناة صريحة أو تكون

(وهذا هو الأغلب) متسترة خلف أشياء أخرى، مثل: آلام جسمانية أو أعراض قلق أو اكتئاب، أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة، وفي الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسي رابضًا خلف كل هذا.

الحب والجنس في العلاقة الزوجية:

كان «فرويد» يرى أنه لا شيء اسمه الحب، وإنما هو الجنس، وبالتالي حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئًا اسمه الحب على اعتبار أنه وهم أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس، وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هي إلا مقدمات للجنس، أي أن الجنس هو الأصل، والحب هو الفرع.

وقد كان وراء هذا الرأي وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسي بكل أنواعه، فهل يا ترى كان هذا الكلام صحيحًا، وما مدى صحته بشكل خاص في العلاقة الحميمة بين الزوجين؟

دون الدخول في تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية، نحاول أن نرى مساحة كل من الحب والجنس في الوعي الإنساني، وارتباطات كل منهما.

الجنس (في حالة انفصاله عن الحب) فعل جسدي محدود زمانًا ومكانًا ولذةً، أما الحب؛ فهو إحساس شامل ممتد في النفس بكل أبعادها، وفي الجسد بكل أجزائه، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد، بل يسري في الكون، فيشيع نورًا عظيمًا.

الجنس حالة مؤقتة تنتهي بمجرد إفراغ الشهوة، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة، وتستمر بعدها؛ فالشهوة تعيش عدة دقائق، والحب يعيش للأبد.

والرغبة الجنسية بين الزوجين قد تذبل أو تموت في حالة المرض أو الشيخوخة، ولكن الحب لا يتأثر كثيرًا بتلك العوارض في حالة كونه حبًا أصيلاً.

الحب غاية والجنس وسيلة.. الحب شعور مقدس، والجنس (في حالة انفصاله عن الحب) ليس مقدسًا.. الحب يخلق الرغبة في الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقي المشروع تحت مظلة السماء، ويأتي الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب.

المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف.. وإنما يصِلون إليه كتطور طبيعي لمشاعرهم الفياضة، وبالتالي حين يصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم، وبكل جنبات أرواحهم، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح.

الجنس في كنف الحب له طعم آخر مختلف، تراه في نظرة الرغبة الودودة قبله وفي أثنائه، وتراه في نظرة الشكر والامتنان، ولمسات الود من بعده.

الحب هو التقاء إنسان (بكل أبعاده) بإنسان آخر (بكل أبعاده).. رحلة من ذات لذات.. عبور للحواجز التي تفصل بين البشر.. أما الجنس (المجرد من الحب)؛ فهو التقاء جسدي محدود، وأحيانًا لا يكون التقاء جسد بجسد، بل التقاء عضو جسدي بعضو جسدي آخر.

في ظل الحب يتجاوز الجنس كثيرًا من التفاصيل؛ فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئًا ثانويًا.. الأهم هنا هو الرغبة في الاقتراب والالتقاء والذوبان.

حين يلتقي اثنان في علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب؛ فإنهما يكرهان بعضهما، وربما يكرهان أنفسهما بعد الانتهاء من هذه العلاقة الآثمة، ويحاول كل منهما الابتعاد عن الآخر، والتخلص منه كأنه وصمة.. أما في حالة اللقاء المشروع في كنف الحب؛ فإن مشاعر المودة والرضا والامتنان تسري في المكان، وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية.

في وجود الحب الحقيقي، وفي ظل العلاقة الزوجية المشروعة لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل..

لا يصبح لهذه الأشياء الأهمية القصوى؛ فهي أشياء ثانوية في هذه الحالة، أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء، كمشكلات ملحة، يشكو منها الزوجان مر الشكوى، أو يفتن فيها ممارسو الجنس للجنس؛ فيقرأون الكتب الجنسية، ويتصفحون المجلات، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثًا عن اللذة الجسدية الخالصة، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة؛ لأن هذه المشاعر من صفات الروح، وهم قد جردوا الجنس من روحه.. وروح الجنس هو الحب المقدس السامي.. فالباحثون عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر.

وفي وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الطرف الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية، بل إن إرضاء أحد الطرفين أحيانًا يأتي من رضا الطرف الآخر وسعادته؛ فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز)، ولكن الزوجة في هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل إلى هذه الحالة، وتكتفي بذلك، وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته إلى هذه الحالة، كما تشعر بالسعادة والرضا لأنها أسعدته وأرضته، ويشعر هو أيضًا بذلك.

أما في غياب الحب؛ فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسي بين الطرفين، فتتزين المرأة، وتتفنن في إظهار مفاتنها؛ لتسعد هي بذلك، وترى قدرتها على سلب عقل الرجل، وربما لا تشعر هي بأي مشاعر جنسية أو عاطفية؛ فهي تقوم بدور الإغراء والغواية فقط.. وأيضًا الرجل نجده يهتم باستعراض قدرته فقط أمام المرأة، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات، لكي يرفع رأسه فخرًا، ويعلن تفوقه الذكوري دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلبًا للمرأة أو إسعادًا لها أم لا، المهم أن يشعر هو بذاته!

في وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر، ولا تجاعيد الوجه، ولا ترهلات الجسم؛ وقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسي أزواجًا في الثمانينات

من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفي وجنسي في علاقتهما، حتى لو فشلا في إقامة علاقة كاملة، في حين أن هناك فتيات في ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ، ولكنهن يعجزن عن الإشباع الجنسي لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة؛ لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقي والعميق اللازم للإشباع.

فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجداني والجسدي، وبالتالي فهو يحدث بصور كثيرة، يؤدي إلى حالة من الإشباع والرضا؛ فقد حكى لي أحد المسنين (نحو ٨٠ سنة) بأن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام في السرير بجوار زوجته (٧٥ سنة)، فتلمس ساقه ساقها لا أكثر، فالإشباع هنا ليس إشباعًا فسيولوجيًا فقط، وإنما هو نوع من الارتواء النفسي يتبعه إشباع فسيولوجي، أو حتى لا يتبعه في بعض الأحيان؛ فيكون الارتواء النفسي كافيًا، بخاصة حين يتعذر الإشباع الفسيولوجي بسبب السن أو المرض.

وهذا المستوى من الوعي الإنساني والوجداني ومن الثراء في وسائل التواصل والتعبير، يحمي الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة؛ لأنه يعطي الفرصة للاستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر في حالة التواصل الودود المحب، بل ربما لا نبالغ إذا قلنا إن الزوجين المحبين ذوي الوعي الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت، فهما سيلتقيان حتمًا في العالم الآخر؛ ليواصلا ما بدآه في الدنيا من علاقة حميمة في جنة الله في الآخرة، وهذا هو أرقى مستويات الوعي الإنساني، وأرقى مستويات العلاقة الحميمة.

التوافق النفسي الجنسي:

يعني أن كلا من الشخصين المتوافقين يستوفي حاجاته من الآخر ويشبعه، وبالتالي يسعد الطرفان باستمرار العلاقة.

والتوافق في العلاقة الزوجية شيء مهم جدًا؛ لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة، ومنها الإشباع العاطفي والجنسي، وتستطيع أن تلمح علامات التوافق على زوجين محبين بسهولة؛ فترى علامات الراحة والشبع بادية عليهما في صورة نضارة في الوجه، وراحة تبدو في الملامح، وإحساس بالأمان والبهجة، ونجاح في البيت والعمل والحياة.

إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين، الذين يمنحون حبهم ورعايتهم لزوجاتهم أو لأزواجهم.

والتوافق تظهر بوادره منذ لحظات التعارف الأولى؛ فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة في وجود الآخر، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أي شيء من طرف آخر ليكمل به نقصًا عنده، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين، وكأنهما موجتان التقتا وكونتا لحنًا رائعًا، وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد، نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر، فلا يمكن أن تتحرك مشاعره أو تتحرك ميوله الجنسية إلا مع شريك حياته؛ فهو بالتالي لا يستطيع إلا أن يكون وفيًا مخلصًا لشريكه، أو بمعنى آخر هي حالة من الإخلاص اللاإرادي؛ لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتيحت له فرصتها، ولو قدر أن أحد هذين الزوجين المتوافقين ترك الآخر بسبب الموت؛ فإن الطرف المتبقي منهما لا يستطيع إقامة علاقة زوجية جديدة مع آخر، لأن موجته انضبطت مع موجة شريكه، ولا يستطيع (أو تستطيع) تغييرها مع آخر.. وهذا يفسر لنا عزوف زوجات أو أزواج عن الزواج بعد موت شريك الحياة رغم كونه صغير السن.

والتوافق لا يتطلب أن يتشابه الزوجان أو يتطابقا، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها على الرغم من اختلافهما، فهما متكاملان أكثر من كونهما متشابهين.

والسكن والمودة والرحمة هم الأضلاع الثلاثة للتوافق الزوجي؛ فالسكن

يعني الطمأنينة والهدوء والراحة في كنف الطرف الآخر، والمودة تعني الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة، وهي (أي: المودة) أقرب ما تكون في حالة الرضا، والرحمة تعني الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه، وهي أقرب ما تكون في حالة الغضب أو عدم الرضا.

وفترة الخطوبة مهمة جدًا في اختبار مدى قدرة الطرفين على التوافق، وهي مهمة لزرع شجرة المحبة ورعايتها؛ حتى إذا تم الزواج كانت هذه الشجرة التي اشتد عودها قادرة على تحمل أعاصير مسؤوليات ومشكلات ما بعد الزواج، أما إذا أجلنا زراعة هذه الشجرة لما بعد الزواج، فربما لا تستطيع الصمود للرياح التي تهب على الزوجين، وهما يخوضان غمار الحياة اليومية بمشكلاتها وضغوطها.

والتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد؛ فهو يحدث بين أنماط مختلفة من البشر، يختلفون في الأعمار والثقافات والميول، ولكن هناك عوامل ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق، منها:

١. سن الزوجين: فيستحب أن يكون الزوج أكبر سنًا من (٣ - ٥) سنوات، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن ١٠ سنوات، ومع هذا هناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا، ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة، لأنه إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية في سن معينة على تلبية احتياج الزوج الذي ما يزال صغيرًا؛ فإن مشكلة اختلاف الاحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق.

٢. التكافؤ الاجتماعي: فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة، كان ذلك أدعى للتوافق، وهناك استثناءات أيضًا لهذه القاعدة.

٣. التقارب الفكري والثقافي والديني: بحيث لا تتعارض كثيرًا أفكار وثقافات واتجاهات الطرفين.

٤- الخبرة العاطفية والجنسية: بأن يكون لدى الطرفين معلومات كافية عن العلاقة العاطفية والجنسية، وأن تكون لديهما خبرة حياتية في التعامل الودود مع البشر. وهذا لا يعني ضرورة وجود خبرات عاطفية أو جنسية سابقة، وقد كان يعتقد أن الخبرة الجنسية والعاطفية السابقة لأحد الزوجين تجعله أكثر قدرة على التوافق مع شريكه، ولكن ثبت أن هذا غير صحيح؛ فالشخص صاحب العلاقات العاطفية أو الجنسية قبل الزواج (خصوصا إذا كانت متعددة) كثيرًا ما يفشل في التوافق مع زوجته (أو زوجها)؛ لأن التوافق حالة شخصية تمامًا تتصل بالشريك العاطفي والجنسي الحالي، وكثيرًا ما تكون الخبرة السابقة سببًا للفشل؛ لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطرف السابق، أو يكون متأثرًا بعوامل فشله السابق.

والتوافق الجنسي يعتبر من أهم أركان الزواج السعيد، فالنجاح في العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر العلاقة الزوجية؛ لأنه يعكس النجاح في علاقات أخرى، مثل العلاقة العاطفية والعلاقة الاجتماعية والتوافق العقلي والثقافي والرضا المادي.

والتوافق الجنسي قد يحدث مع بداية الزواج، وقد يتأخر بعض الوقت لعدة شهور، وأحيانًا سنوات، وهو يعني الانسجام بين احتياجات الطرفين، وقدرة كل منهما على تلبية احتياجات الآخر، وإشباعها في صورة طيبة، فهما متوافقان في معدل الممارسة، ومتوافقان في زمن الممارسة، ومتوافقان في طقوسها، وراضيان بكل ذلك.

أما إذا كان هناك اختلاف شديد في ذلك كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة، ولدى الطرف الآخر عزوف أو برود؛ فإن ذلك يتسبب في مشكلات كثيرة، إذ تؤثر هذه التناقضات في الاحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها.

وبعض الأزواج يسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة، ولا توجد إجابة محددة لذلك، ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان، ويقدران عليه.. وقد يكون لأحد الطرفين مطالب في العلاقة لا يقبلها الطرف الآخر، بناءً على اعتبارات دينية (كالإتيان في الدبر)، أو اعتبارات شخصية (كالجنس الفموي) أو أي اعتبارات أخرى، وهنا يحدث الشقاق، وكثيرًا ما يأتي الزوجان إلى العيادة النفسية بأعراض كثيرة، وشكاوى متعددة، ولكن تكون المشكلة الأصلية هي عدم التوافق الجنسي بينهما؛ لأنه لو حدث التوافق، فإن كل منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها.

وقد يأتي عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة، والرجل ضعيفًا وسلبيًا، وهذا الوضع المقلوب يستحيل معه التوافق الجنسي أو العاطفي، ومع هذا يمكن أن يستمرا في علاقتهما الزوجية نظرًا لاعتبارات أخرى، وهذا الوضع نسميه «سوء التوافق المحسوب»؛ فعلى الرغم من تلك المشكلات بينهما هناك أشياء تجمعهما، وقد تكون احتياجات مادية أو اجتماعية أو غيرها.

وقد يكون عدم التوافق نتيجة إصابة الزوج بالضعف الجنسي «العنة»، أو إصابة الزوجة بالبرود الجنسي، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية، ولكن المشكلة في مجتمعنا أن الناس تخجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين، وتظل المشكلة تستفحل وتفرز مشكلات أخرى حتى يصل الطرفان إلى الطلاق.

مراحل النشاط الجنسي:

يمكن إيجاز مراحل النشاط الجنسي كالآتي:

١- الرغبة.

٢- الإثارة.

٣- النشوة الجنسية.

٤- ما بعد النشوة.

ولنأخذ كلاً منها بشيء من التفصيل لمعرفة أسرارها واضطراباتها:

أولاً: الرغبة:

هي المرحلة الأولى من مراحل العملية الجنسية، وهناك تساؤلات هامة تدور حول نشأة الرغبة ومسارها:

هل تأتي الرغبة للإنسان من الداخل أم من الخارج؟

هل يشعر الإنسان بالرغبة تحت تأثير هرمونات الذكورة أو الأنوثة أو تحت تأثير تخيلات جنسية ثم يتوجه بتلك الرغبة وتلك التخيلات إلى الخارج، فيستقبل الآخرين والأخريات في صورة مثيرة؛ لأنه هو الذي أسقط عليهم الإثارة من داخله؟ أم أن مصادر الإثارة في الخارج هي التي توقظ مراكز الإثارة في الداخل؟

في الحقيقة أن الأمر لا يمكن رؤيته بطريقة هل.. أم.. كما ذكرنا، فالرغبة الجنسية هي نتاج تفاعل بين الداخل المليء بالرغبة الباحثة عن الإشباع والخارج المليء بعوامل الإثارة المنشطة، إذن لكي تكون هناك رغبة جنسية قوية يجب علينا الاهتمام بالداخل والخارج.

أولاً: الداخل، ويمثله التركيب الفسيولوجي والنفسي للزوجين، وذلك بأن يكونا في حالة صحية ونفسية جيدة، وفي حالة ارتياح واسترخاء.

ثانيًا: الخارج، ويمثله مظهر كلا الزوجين من شكل الوجه، وتناسق الجسم ورشاقته، ونوع الملابس والأكسسوارات والعطور، والمكان المحيط بهما، وما يتمتع به من عوامل الراحة والأمان وإثارة المشاعر.

وكما أننا عند تناول الطعام نبدأ بتقديم السلطات والمخللات كعوامل منشطة للشهية؛ فإننا في موضوع العلاقة الحميمة نهتم بالمشهيات من ملابس مثيرة وعطور مؤثرة وجو رومانسي ومشاعر دافئة وغيرها من المثيرات، لكي

تستيقظ الرغبة وتتصاعد، فتدفع الكيانين الإنسانيين للاقتراب فالالتحام فالذوبان.

إذن الرغبة هي طاقة الاقتراب والالتحام والذوبان، فكلما زادت سهلت هذه العمليات، أما حين تكون فاترة وضعيفة؛ فإن هذه العمليات لا تحدث أساسًا أو تحدث بشكل فاتر وضعيف.

ومثيرات الرغبة تختلف من شخص لآخر؛ فبعض الناس تثيرهم المناظر، وبعضهم تثيرهم الأصوات، وبعضهم تثيرهم الروائح، وبعضهم تثيرهم المشاعر وحالة الحب... وهكذا، ولكن على الإجمال يمكننا القول بأن عين الرجل وقلب المرأة مفاتيح مهمة للإثارة، وهذا يدفعنا إلى تنبيه الزوجة لأن تهتم بما يراه زوجها منها وفيها وحولها؛ فهو يستثار جنسيًا من عينه، وهذا لا ينفي أو يستبعد بقية الحواس، ولا ينفي إثارته من قلبه.. ويدفعنا إلى تنبيه الزوج لأن يهتم بقلب زوجته؛ فهو مفتاح إثارتها، وهذا لا يستبعد أيضًا ما تقع عليه عينها أو تسمعه أذنها أو يشمه أنفها.

والرغبة الجنسية تختلف حدتها وقوتها من شخص لآخر؛ فهناك بعض الأشخاص لديهم رغبة مستمرة لا تشبع أبدًا، وهذا ربما يبدو ميزة، ولكنه في بعض الأحيان يسبب مشكلة إذ يلقي عبئًا على الطرف الآخر لإشباع هذه الرغبة التي لا تشبع، كما يسبب مشكلات لصاحب الرغبة (أو صاحبتها) حين لا يجد (أو لا تجد) إشباعًا كافيًا، وبالتالي ربما يندفع (أو تندفع) لمحاولات إشباع خارج إطار الزواج مع ما يصاحب ذلك من مشكلات وكوارث، وعلى الجانب الآخر هناك بعض الأشخاص لديهم رغبات خافتة وضعيفة تجعل إقبالهم على العلاقة الجنسية فاترًا وضعيفًا، وهؤلاء الأشخاص نجدهم مقلين في الممارسة الجنسية، وغالبًا ما يكونون مقلين أيضًا في العطاء العاطفي، ومقلين أيضًا في العطاء المادي... باختصار هؤلاء هم البخلاء في كل شيء.

وبعض الناس يعتقد خطأً أن مشاهدة الصور العارية أو الأفلام الجنسية

كفيل بإشعال الرغبة، وتحسين الحالة الجنسية بين الزوجين، وهذا غير صحيح تمامًا من الناحية العملية والواقعية؛ فقد تبينّ أن من يشاهدون هذه الأشياء تضعف رغبتهم نحو زوجاتهم؛ لأنها تعمل على تسريب الرغبة في مسارات جانبية، كما أنها تتعود على الإثارة بمستويات صارخة وأحيانًا شاذة من الإثارة، لا تكون متوافرة في الأحوال العادية.

وبعض الناس لا تحركهم إلا مثيرات شاذة، وأوضاع شاذة، وممارسات شاذة، وهذا يسبب مشكلة نفسية وأخلاقية ودينية للطرف الآخر.

وعلى أي حال؛ فالرغبة هي مفتاح العملية الجنسية، وهي الشرارة الأولى التي تبدأها، ولذلك وجب الاهتمام بها وبسلامتها وصحتها.

وهي تقل مع السن، ولكنها لا تختفي، وفي بعض الناس أحيانًا تزيد مع السن، وتصبح أقوى من قدرة الشخص على الممارسة.

والرغبة تمر بفترات نشاط وفترات فتور طبيعية، وعلى الإنسان أن يواكبها صعودًا وهبوطًا، ولا ينزعج من هذه التناويات في نشاط رغبته.

والحب هو أقوى ضمان لاستمرار الرغبة رغم عوامل السن والمرض والضعف، ورغم الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية الضاغطة؛ فالحب هو شهادة ضمان الرغبة الجنسية، وليس شيئًا آخر.

ثانيًا: الإثارة:

مرحلة الإثارة هي المرحلة الثانية في النشاط الجنسي، وتلي مرحلة الرغبة، وفيها يحدث الانتصاب لدى الرجل، ويحدث انتفاخ في الشفرين الصغيرين والبظر لدى المرأة، وتحدث إفرازات من غدد في جدار المهبل، تؤدي إلى ترطيب المهبل استعدادا للقاء.

ولكي يصل الزوجان إلى هذه المرحلة يحتاجان لأن يكونا في حالة راحة جسمانية ونفسية، وفي حالة حب وتوافق وانسجام، وأن يكون الجو حولهما مهيئًا للقاء، وأن يشعر كلاهما بالرغبة في ذلك.

والمداعبة الكافية والمناسبة ضرورية جدًا للوصول إلى حالة الإثارة، ولذلك فالممارسة الفجائية دون التمهيد بمداعبة كافية تؤدي إلى مشكلات كثيرة خصوصًا لدى المرأة.

والإثارة تحتاج لتجديد دائمًا.. تجديد في الملابس.. تجديد في الروائح.. تجديد في المكان.. تجديد في الجو المحيط بالزوجين، حتى لا يحدث ملل وفتور وانطفاء.

وحين لا تتم الإثارة بشكل كافٍ نواجه مشكلات الارتخاء الجنسي عند الرجل أو آلام الجماع عند المرأة.

ثالثًا: النشوة الجنسية (رعشة الجماع - الذروة - النشوة - الإرجاز):

هي ذروة المشاعر الجنسية، ولذلك تهتز لها كل أجزاء الجسم، وتنتفض الخلايا كلها فرحًا وطربًا ونشوة، ومن شدة هذه النشوة أحيانًا يصحبها أصوات أو حركات لاإرادية تختلف من شخص لآخر.. والشعور باللذة في هذه اللحظة يكون هائلاً لدرجة أن العلماء وجدوا أن لذة الرعشة الجنسية هي أعلى درجات اللذة التي يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبي.. إذن فهي نعمة عظيمة من الله حين تكون في موضعها ومع من نحب.

وهي ليست رعشة نشوة جسد فقط، وإنما هي شعور شامل لكل مستويات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية.

ولذلك قسّم علماء النفس النشوة الجنسية إلى عدة مستويات هي:

١- النشوة البيولوجية (Biological Orgasm):

وهي تحدث نتيجة التفاعل الجسدي لأعضاء الجنس، وبخاصةً البظر والمهبل عند المرأة والقضيب عند الرجل.

٢- النشوة العاطفية (Emotional Orgasm):

وهي بلوغ حالة الحب بين الزوجين إلى قمتها بحيث يحدث الاقتراب

فالالتحام فالذوبان العذب والرقيق واللذيذ.

٣. النشوة الارتجاعية (Feedback Orgasm):

وهي تحدث حين يرى أحد الطرفين (أو كلاهما) سعادة الآخر، فيسعد لذلك، ويشعر بالنشوة حتى لو لم يكن قد وصل إلى النشوة البيولوجية.

٤. النشوة الاجتماعية (Social Orgasm):

وهي تحدث حين يكون الزوجان متوافقين في حياتهما الاجتماعية، كأن نجاحهما الاجتماعي يتواصل مع نجاحهما في بلوغ نشوة الجماع، فتتصل دائرتا النجاح، وتعطي نشوة أوسع وأعمق.

٥. النشوة الروحية (Spiritual Orgasm):

فحين تكون المستويات الروحية نشطة لدى كل من الزوجين، فيحدث تلاقٍ بين النشاط الروحي والجسدي والاجتماعي في صورة دوائر متداخلة وآخذة في الاتساع.

وهكذا يمكن أن تتمدد النشوة الجنسية في صورة دوائر تتسع، تبدأ من الدائرة البيولوجية، ثم الدائرة العاطفية، ثم الدائرة الاجتماعية، ثم الدائرة الروحية، وهذا ما نعنيه بأن النشوة الجنسية حين تحدث في علاقة مشروعة وسامية، تتمدد في الكيان الإنساني كله، فيرتعش فرحًا وطربًا عبر كل مستوياته، وهذا إحساس لا يدركه إلا المحبون الصالحون الأوفياء المخلصون، أصحاب المشاعر الفياضة والنفوس الرحبة والأرواح السامية.

وهناك بعض النساء لا يستطعن لسبب أو لآخر الوصول إلى نشوة الجماع بشكلها المعروف، ومع هذا إذا كان هناك حب بين الزوجين؛ فإن الزوجة لا تشكو من هذه المشكلة؛ فهي تشعر بالرضا لمجرد إحساسها بحالة الحب في لحظات اللقاء، وتشعر بالرضا؛ لأنها أسعدت زوجها الذي تحبه.

أما إذا كان الحب غائبًا؛ فإن عدم بلوغ الذروة الجنسية يؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية مؤلمة، فتشعر المرأة بآلام في منطقة الحوض نتيجة للاحتقان

الذي لم يتم تفريغه، كما تشعر بتقلصات في البطن وغثيان، وأحيانًا يحدث قيء، وفوق ذلك تشعر بالحرمان، والألم النفسي والغضب.. وهذه الأشياء حين تحدث تحتاج للعلاج بشكل مبكر؛ لأن تراكمها مع الوقت يؤدي إلى عزوف المرأة عن الجنس، وإصابتها بحالة البرود الجنسي، والعلاج هنا سوف يكون على عدة مستويات:

١- المستوى الجسدي: وذلك لبحث المشكلات الجسدية التي تعطل الوصول إلى النشوة، مثل وجود التهابات في عنق الرحم تسبب ألمًا، أو ضعف التنبيه لأعضاء الإحساس الجنسي في أثناء العلاقة أو غير ذلك.

٢- المستوى النفسي: أن تكون لدى المرأة مشكلات نفسية تجعلها تستقذر العلاقة الجنسية من الأساس أو تخاف منها؛ لأنها تخاف الحمل والولادة، أو أن لديها ميولاً ذكورية «مسترجلة» تجعلها ترفض هذه العلاقة، أو أن لديها شعورًا قديمًا وعميقًا بحرمة العلاقة الجنسية لم تستطع التخلص منه بعد الزواج.

٣- المستوى الزواجي: وذلك يكون بسبب مشكلات في التوافق بين الزوجين، كأن تكون هناك خلافات زوجية كثيرة، أو أن يكون الرجل صغيرًا في عين زوجته؛ فلا تشعر بتفوقه وتميزه، وبالتالي لا يمنحها الشعور بأنوثتها.

أما الرجل فتحدث لديه مشكلات في هذه المرحلة إما في صورة سرعة قذف وإما في صورة بطء إنزال أو انعدامه.. وسرعة القذف مرتبطة كثيرًا بمشاعر القلق أو فرط الإثارة، وهذه يمكن علاجها بعلاجات دوائية وتدريبات تؤدي إلى التحكم في سرعته، أما تأخر النشوة، وبالتالي تأخر الإنزال، فغالبًا ما يكون بسبب تعاطي بعض الأدوية أو يكون بسبب ضعف الإثارة من الطرف الآخر.

والمرأة لديها القدرة على الوصول إلى رعشة الجماع مرات عديدة في اليوم الواحد، والشاب ما بين (١٥ ـ ٢٥) سنة لديه أيضًا هذه القدرة، ولكنها تقل لدى الرجل مع التقدم في السن، بحيث يحتاج إلى بعض الوقت (عدة ساعات غالبًا) قبل أن يصبح قادرًا على الوصول إليها مرة أخرى، وبعض الرجال يحاولون أن يعاودوا المحاولة قبل استعداد جهازهم العصبي لها، وهذا يسبب لهم إجهادًا، ويجعل العملية غير ممتعة، ولكنهم يفعلون ذلك كنوع من إثبات القدرة، وكنوع من المنافسة للأقران الذين يتباهون بقدرتهم على تكرار الفعل الجنسي مرات عديدة في وقت قصير، وكثيرًا ما يكون في كلامهم مبالغات تخرج عن نطاق القابلية الفسيولوجية الطبيعية لتكرار الممارسة.

رابعًا: ما بعد النشوة (مرحلة الخمود):

هي مرحلة مهمة، ومع هذا يتغافل عنها الكثيرون، وبخاصةً الأزواج، فبمجرد الانتهاء من حالة النشوة، يعطي الزوج ظهره لزوجته، وكأنه لا يعرفها، وهذا يؤذي الزوجة كثيرًا ويؤلمها، وتشعر لحظتها بأنانية الرجل وإهماله لها، وبخاصة إذا لم تكن هي قد وصلت إلى حالة النشوة أو الذروة التي وصل هو إليها.

إذن يجب أن يستمر سريان المشاعر الهادئة والرومانسية في هذه المرحلة التي تتسم بحالة من الاسترخاء الجسدي والنفسي، وهذه المشاعر تنتقل بين الزوجين في صورة نظرات امتنان ورضا ولمسات حب وحنان.

مشكلات ليلة الزفاف:

في مجتمعاتنا العربية المحافظة يعتبر موضوع الجنس من المحرمات، وبالتالي تنشأ ثلاث مشكلات أساسية:

المشكلة الأولى: الجهل بأسرار الجنس.

المشكلة الثانية: المعلومات الخاطئة عن الجنس.

المشكلة الثالثة: القلق تجاه الممارسة الجنسية.

والمشكلة تتجسد أكثر في الفتاة، إذ يصعب عليها الوصول إلى معلومات جنسية صحيحة، وهي إذا تجرأت وحاولت أن تعرف، فغالبًا ما تصلها معلومات خاطئة من صديقاتها.. والفتاة تنشأ ولديها اعتقاد بأن جهلها بأمور الجنس إحدى علامات عفتها وأدبها، كما تنشأ ولديها اعتقاد بأن الجنس لذة فقط للرجل، وأن المرأة ما هي إلا أداة لتحقيق هذه اللذة، بل إن بعض الفتيات تترسب في ذهنهن صورة للجنس على أنه شيء مثير للاشمئزاز أو شيء «مقرف»، وهن لا يفرقن في هذه النظرة بين الجنس الحلال والحرام؛ فكله في نظرهن سواء.

وبالتالي حين تأتي ليلة الزفاف يتحول الأمر إلى صراع ؛ فالزوج يريد أن يثبت رجولته، فيفض الغشاء في أول ليلة، وعادة ما يكون متعبًا أو متوترًا بسبب طقوس الزواج، والزوجة خائفة بسبب ما لديها من رواسب ومعلومات خاطئة، والأهل سيأتون في الصباح ليطمئنوا.. وهكذا يصبح العروسان تحت ضغوط صعبة، ولذلك نرى بعض الأزواج يصابون بالارتخاء، ويعزون ذلك إلى أنهم «مربوطون» بواسطة أحد الأشخاص الأشرار، وبعض الزوجات يصبن بالتشنج المهبلي، أو رهاب الجنس أو البرود الجنسي، نتيجة المخاوف السائدة، ونتيجة الطريقة غير المناسبة من الزوج.

وأغلب مشكلات ليلة الزفاف يمكن حلها بمجرد التعليم والتوجيه والشرح والصبر على العروسين حتى يتوافقا عاطفيًا وجنسيًا، وعدم تعجل فض الغشاء؛ فالموضوع ليس معركة فض الغشاء.

وهذه المشكلات التي تحدث في ليلة الزفاف، كثيرًا ما تمد ظلالها الكثيفة على الحياة الزوجية لسنوات طويلة فيما بعد.

وتدور مشكلات ليلة الزفاف حول ما نسميه (قلق الأداء performance anxiety) وهو يؤدي إلى حالة ارتخاء للزوج كلما اقترب من زوجته، وإلى حالة انقباض لعضلات المهبل والحوض والفخذين لدى الزوجة، كلما اقترب

منها زوجها، ويساعد في خفض حدة القلق وجود المعلومات الصحيحة، وإعطاء فرصة كافية للزوجين دون تدخل من الأهل.. وبعض الحالات تحتاج لاستخدام بعض مضادات القلق بجرعات بسيطة، وأحيانًا نحتاج لبعض العلاجات السلوكية للزوجين.

وأحيانًا تتأزم الأمور بين الزوجين، ويدخلان في مجالات العلاج بالسحر والشعوذة، ويتلقيان إيحاءات مزعجة ومخيفة من المعالجين الشعبيين، تؤدي إلى مزيد من تأزم العلاقة، وقد تنتهي بالطلاق.

وإذا كانت طريقة التربية شديدة التزمت؛ فإنها تلقي على أي شيء يتصل بالجنس سياجًا غليظًا من الحرمة، وبالتالي يتم كبت الموضوع الجنسي برمّته، فإذا وصلت الفتاة إلى ليلة الزفاف؛ فإنها لا تستطيع فجأة أن تلغي هذا التاريخ من الكبت والخوف، وأحيانًا تحتاج لشهور أو سنوات حتى تتخلص من آثار التحريم والاستقذار التي علقت بهذا الموضوع.

نحن هنا لا ندعو إلى أن يكون الحديث عن الجنس بطريقة فجة وخالية من كل معاني الحياء، كما يحدث في المجتمعات المتحررة من القيم والأخلاق، وإنما ندعو لأن يكون الموقف معتدلاً وانتقائيًا؛ فنعلم أولادنا وبناتنا استقذار الجنس الحرام فقط، ونعلمهم أن الجنس في حالة كونه حلالاً هو إحدى نعم الله على الإنسان.

ومن المخاوف المؤرقة في ليلة الزفاف خوف الفتاة من عملية فض غشاء البكارة، خصوصًا إذا كانت لديها معلومات خاطئة عن أن فض الغشاء عملية مؤلمة، في حين أنها في الحقيقة عملية بسيطة جدًا ونادرًا ما يصاحبها ألم، وقلق العروس لا يتوقف عند فض الغشاء فقط، وإنما يمتد إلى وجود الغشاء من عدمه.

ولكي نتجنب الكثير من مشكلات ليلة الزفاف لا بد أن تكون هناك فترة خطوبة كافية يتعرف فيها الطرفان على بعضهما، ويألفان بعضهما فكريًا

ووجدانيًا، وتنمو بينهما شجرة الحب اللازمة لقيام حياة زوجية سليمة.

ومن الضروري قبل الوصول إلى ليلة الزفاف أن يتأكد العروسان أن لديهما معلومات كافية عن الأعضاء الجنسية، وعن كيفية الممارسة، ويمكن الحصول على هذه المعلومات من مصادر صحيحة مثل الكتب العلمية، أو من طبيب متخصص، أو من أحد الأقارب الموثوق بهم.

ولا تكفي المعلومات عن تركيب الأعضاء الجنسية، وكيفية الممارسة، وإنما يحتاج العروسان لمعرفة ذوقيات وآداب الممارسة؛ فهما في الأساس بشر لديهما مشاعر وأحاسيس، ولديهما مخاوف أيضا من هذا الشيء الجديد اللذيذ والمخيف في آن واحد، لذلك يحتاجان لطقوس تقلل من هذا القلق؛ فمثلاً حين يدخل العروسان شقتهما يقومان بجولة فيها ليفرحا بمحتويات الشقة التي تعبا وتعب معهما الأهل لتأثيثها بهذا الشكل الجميل، ثم يجلسان معًا في غرفة الصالون أو الأنتريه، ثم يضع العريس يده على جبهة عروسه، ويدعو بأن يوفق الله بينهما، ويبارك لهما، ثم يتوضآن ويصليان، ثم يجلسان لتناول العشاء معًا، على أن يكون عشاءً خفيفًا، وليس عشاءً شديد الدسم، كما هو معتاد عند الناس، إذ إن العشاء الثقيل شديد الدسم يؤثر على الأداء الجنسي.

وبعد العشاء يتخففان من ملابسهما شيئًا فشيئًا مع الاقتراب الودود المحب، والمداعبة اللطيفة غير المتعجلة، ويكون هدفهما أن يسعدا معًا، وليس الهدف فض غشاء البكارة أو إثبات القدرة والكفاءة.

أما بخصوص العادات البالية التي تحدث ضغطًا على الزوجين حين ينتظر أهل العروسين، ومعهم أهل القرية أو الحي خارج شقة العروسين انتظارًا لمنديل ملطخ بدم غشاء البكارة؛ فهذا عمل غير آدمي ويسبب ضغوطًا على العروسين، تؤدي إلى حدوث قلق الأداء، وبالتالي إلى حالة الارتخاء في الفترة الأولى للزواج التي يسميها العامة «ربطًا»، وهي في الحقيقة حالة من القلق تؤدي إلى الارتخاء والعجز الجنسي المؤقت.

والأفضل ترك العروسين يحققان العلاقة بينهما في أي وقت دون تعجل؛ فالعلاقة بسيطة، وتتم بين سائر الكائنات، ولكن تعقدها وتربكها المعتقدات والممارسات الخاطئة.

ولا يستحب أخذ أي منشطات في هذه الليلة، بل يترك الأمر على طبيعته؛ فإن ذلك أفضل، مع العلم بأن هناك مشكلات كثيرة تحدث نتيجة تعاطي المنشطات؛ ربما تؤدي إلى نفور وكراهية بين الزوجين طوال الحياة.

وأخيرًا نذكر العروسين بأن الزواج ليس علاقة جسدية أو جنسية فقط، وإنما هو علاقة لها أبعاد متعددة جسديًا ونفسيًا واجتماعيًا وروحيًا، وأنهما معًا لسنوات طويلة بإذن الله ؛ فلا داعي لاختزال العلاقة، ولا داعي للتعجل فيها.

العجز الجنسي:

لا تستطيع فهم العجز الجنسي دون الرجوع إلى ما سبق الحديث عنه من العلاقة بين الحب والجنس، والتوافق النفسي الجنسي، ومراحل النشاط الجنسي، وأحداث ليلة الزفاف؛ لأنها كلها موضوعات مترابطة.

والعجز الجنسي كلمة عامة تطلق حين يعجز الزوج أو الزوجة عن أداء العلاقة الجنسية بشكل سليم ومرضٍ للطرف الآخر.

وهذا العجز قد يصيب أحد المراحل الثلاث في العملية الجنسية أو بعضها، وهي: الرغبة، والإثارة، والنشوة.

وفي الرجل تكون المشكلة الأكبر هي ضعف الانتصاب، وقد يكون راجعًا لمرض عضوي مثل السكري، أو التهاب الأعصاب لأي سبب آخر، أو مرض عضوي يؤثر في الحالة الصحية العامة، أو نتيجة تعاطي أدوية مثل أدوية القلب أو الضغط أو بعض الأدوية النفسية.

ويكون العلاج في هذه الحالة بعلاج السبب، إضافةً إلى استخدام الأدوية الحديثة المنشطة للانتصاب، مثل: الفياجرا والسيالس وغيرها، على أن يكون ذلك بدرجة معتدلة وبناء على نصيحة طبية، ويتم التوقف عنها والرجوع إلى الحالة الطبيعية في أقرب فرصة ممكنة.

ويمكن البدء بتعاطي جرعة صغيرة من هذه الأدوية المنشطة مثلاً: ½ قرص ٥٠ مجم فياجرا (أو أحد مثائلها) قبل الجماع بساعتين على معدة غير ممتلئة، وإذا لم يكن ذلك كافيا؛ فيمكنه في المرة التالية زيادة الجرعة إلى قرص كامل ٥٠ مجم، وفي حالات قليلة قد نحتاج لقرص ١٠٠ مجم كاملاً.. ويراعى الاعتدال في استخدام هذه المنشطات، وبخاصة لمرضى القلب والضغط وكبار السن عمومًا.

ويراعى أيضًا تفادي الاعتماد على هذه المنشطات بحيث لا يستطيع الشخص القيام بواجباته الجنسية إلا بها؛ فليس أفضل في النهاية من الممارسة الطبيعية المعتدلة، خصوصًا أن الجسم ينظم احتياجاته الجنسية بشكل طبيعي طبقًا لاعتبارات الصحة العامة والسن، وأما التنشيط الصناعي؛ فإنه يتجاوز هذه الاعتبارات، وبالتالي قد تكون له بعض المضاعفات.. وهناك إضافة إلى ذلك بعض التدريبات والإرشادات يقوم المعالج بتعليمها لمن يعاني من مشكلة ضعف الانتصاب، لتساعده على المدى الطويل.

أما في المرأة؛ فيطلق وصف البرود الجنسي، وهو يعني نقص الإحساس باللذة الجنسية لدى المرأة، وهذا يجعلها لا تستثار جنسيًا بأي حال من الأحوال، وقد يكون هذا البرود موجودًا في المرأة منذ البداية، أو يكون نشأ لديها نتيجة مشكلات في الممارسة من ناحية الزوج، كأن يكون أسلوبه قد نفرها أو أحدث لها آلامًا؛ لذلك تبدأ في النفور من هذه العلاقة، وتموت مشاعرها وأحاسيسها تجاهها.

وعلاج البرود يستدعي دراسة حالة المرأة الباردة من حيث الرغبة والاستثارة، وبلوغ النشوة أو الهزة الجنسية، ومحاولة علاج الأسباب الموجودة في تعديل أسلوب الممارسة من ناحية الزوج، أو الرجوع لما قبل ذلك والبحث في العلاقة العاطفية بين الزوجين ودرجة التوافق بينهما.

وإذا لم تكن هناك أسباب واضحة أو هناك أسباب لا يمكن علاجها،

فيمكن مساعدة المرأة بإعطاء تعليمات وتدريبات تزيد من استجابتها الجنسية، وهذه التدريبات تتضمن اكتشاف الذات، بمعنى اكتشاف مناطق الجاذبية الجنسية والإحساس الجنسي في جسدها، من خلال برنامج يتم في أسبوعين، لمدة ساعة كل يوم تقضيها في الأسبوع الأول في التأمل في جسدها أمام المرآة، وفي الأسبوع الثاني تتحسس جسدها لاكتشاف مناطق الإحساس والإثارة، وهناك تدريبات يقوم بها الزوجان معا من خلال اكتشاف الخريطة الحسية الجنسية لكل منهما، وتنشيط مراكز تلك الأحاسيس، وهذه التدريبات تسمى «تدريبات البؤرة الحسية».

وهناك فترات فتور مؤقتة قد تعتري أحد الزوجين، وهذه الفترات تمر بشكل طبيعي دون الحاجة لأي علاج.. وقد تمتد هذه الفترات لأسابيع وأحيانًا شهور ثم يعود النشاط الجنسي لطبيعته دون أي تدخل علاجي.

وهناك مشكلة أخرى تصيب الكثير من الزوجات، إذ ثبت إحصائيا أن ٦٠٪ من النساء لا يبلغن هزة الجماع، في حين أن بعض النساء قد يبلغنها أكثر من مرة في أثناء اللقاء الواحد.. ومن لا تبلغ هزة الجماع قد تعاني من آلام ومشكلات نفسية في أثناء اللقاء الجنسي، بخاصة إذا افتقد هذا اللقاء لأبعاده العاطفية.

أما إذا كان اللقاء يتسم بالحب والود والتعاطف من الطرف الآخر؛ فإن الزوجة تستمتع باللقاء على الرغم من عدم بلوغها هزة الجماع، فهي تستمتع بحالة الحب التي تعيشها في تلك اللحظات، خصوصًا أن الجنس بالنسبة للمرأة لا يفترق أبدًا عن الحب، بل قد يسبق الحب الجنس في الأهمية لديها، عكس الرجل الذي قد يسبق الجنس الحب لديه.

وبعض الرجال قد يتأخر القذف لديهم، وهذا إما يكون نتيجة تعاطي العقاقير، لا سيما مضادات الاكتئاب، وإما يكون نتيجة ضعف الإثارة أو تكرار الجماع بشكل يجعله روتينيًا، والعلاج هنا يكون بعلاج السبب.

العلاقات الجانبية وأثرها على العلاقة الجنسية بين الزوجين:

أحيانًا يكون للزوج (أو للزوجة) علاقات عاطفية أو جنسية أخرى (كاملة أو غير كاملة) خارج إطار الزواج.. فماذا يا ترى سيكون أثر هذه العلاقات الجانبية على العلاقة الجنسية بين الزوجين؟

أولاً: يحدث تسريب للطاقة الجنسية؛ لأن الطاقة الجنسية عبارة عن شحنة، فلو صرفنا هذه الشحنة في مسارات جانبية سوف يضعف بالضرورة المسار الرئيسي، وأحيانًا يحدث تحويل بالكامل لهذه الطاقة إلى مسار بديل، فتفشل تمامًا العلاقة الجنسية داخل إطار الزواج، ويبدأ الزوج في إلقاء اللوم على زوجته بأنها لا تستطيع مساعدته، ولا تتزين له بالقدر الكافي، في حين أن المشكلة تكمن فيه هو.

ثانيًا: المقارنة بين زوجته وبين عشيقته، وهي مقارنة ظالمة؛ لأن الزوجة ليست مجرد موضوع عاطفي أو جنسي خالص، وإنما هي كل ذلك إضافة إلى كونها أم وربة منزل وموظفة أحيانًا، أما عشيقته؛ فهي تتجرد من كل ذلك في لحظة اللقاء، فتصبح موضوعًا عاطفيًا أو جنسيًا فقط، ولو وضعت في مكان زوجته، وقامت بنفس أدوارها، فستفقد بالضرورة الكثير من سحرها وجاذبيتها، وهذا ما يحدث حين يتزوج الرجل عشيقته، ويبدأ في رؤيتها في سياق الحياة اليومية الطبيعية؛ فيراها وهي تصحو من نومها بغير زينة.. ويراها وهي مهمومة بشؤون البيت والأولاد والوظيفة، وهنا يكتشف أنها امرأة أخرى غير التي عرفها في لحظات اللقاء العاطفي أو الجنسي التي كانا يختلسانها قبل الزواج.

ثالثًا: في أثناء لقاء الرجل (ذي العلاقات العاطفية الجانبية) بزوجته؛ فإنه تنتابه مشاعر متناقضة مثل الشعور بالذنب تجاه زوجته، أو تداخل صورة زوجته مع صورة عشيقته، أو الخوف من أن تعرف زوجته بما يفعله، كل هذا يؤدي إلى تشتت ذهنه، وإلى إضعاف قدرته الجنسية.

هذه هي الجوانب النفسية في تأثير العلاقات غير الشرعية على العلاقة الزوجية، ولكن هناك جانب روحي وديني آخر غاية في الأهمية، خلاصته أن من يمدّ عينيه أو أذنيه أو يديه خارج حدود بيته يعاقبه الله على ذلك في الدنيا والآخرة، وعقابه في الدنيا يأتي في صورة فشله واضطرابه في علاقته الزوجية، وهذا الشيء ملحوظ بوضوح، فكلما كان الرجل وفيًا لزوجته مخلصًا لها كانت علاقته الجنسية بها متوافقة وموفقة، أما إذا بدأ في العبث خارج المنزل؛ فإن علاقته بها تضطرب، وليست فقط علاقته بها، بل علاقاته في عمله وعلاقاته في الحياة كلها، وكأن ذلك عقاب له من الله على خيانته، وهذا الكلام الذي ذكرناه ينطبق أيضًا على المرأة حين تخون، كأن هناك قانونًا يقول بأن من يسعى للحصول على لذته الجنسية في الحرام يُحرم منها في الحلال، ولا يجدها حتى في الحرام ذاته.

وهناك نقطة أخيرة في موضوع تسريب الطاقة الجنسية في العلاقات الجانبية، وهي أنه ربما لا يكون لأحد الزوجين علاقة بآخر، ومع هذا تتسرب الطاقة الجنسية من خلال العادة السرية؛ فبعض الأزواج والزوجات يستمر في ممارسة العادة السرية حتى بعد الزواج.

ونسبة منهم ربما تفضلها على العلاقة الجنسية، وذلك إما بسبب تعودهم عليها قبل الزواج، وإما بسبب ما تتيحه من تخيلات مثيرة، وربما لفقد الإثارة مع الطرف الآخر.. المهم أن الاستمرار في ممارسة العادة السرية بعد الزواج لأي سبب من الأسباب يعمل على تفريغ الطاقة الجنسية، ويؤدي بالتالي إلى قصور في العلاقة الجنسية أو فتور تجاهها.

ويلحق بذلك العلاقة بالمواقع الجنسية على الإنترنت أو على الفضائيات؛ فهي تؤدي إلى حالة من الإجهاد والاستنزاف ليس فقط للطاقة الجنسية، ولكن أيضًا للطاقة الذهنية والجسمانية، إذ إن خداع التصوير وإبهاره، وتغير المناظر والأوضاع، يستلزم حالة عالية من التركيز والانتباه، وبالتالي يؤدي

إلى إجهاد شديد للجهاز العصبي، إضافةً إلى حدوث ارتباط شرطي بين مشاهدة هذه المواقع وحدوث اللذة الجنسية؛ فتصبح بديلاً للذة الحاصلة من اللقاء الجنسي مع الزوجة أو الزوج. ليس هذا فقط، ولكن ثبت أن مشاهدة المواقع الجنسية تؤثر على حالة المخ وعلى التناغم الكيميائي والهرموني، ما يؤدي إلى ضعف الرغبة واضطراب الأداء الجنسي.

* * *

الفصل الخامس

صورة المرأة في القرآن والسنة وتأثير ذلك في العلاقة بين الزوجين

سوف نركز في هذا الفصل على صورة المرأة في القرآن والسنة مقارنةً بصورتها في الواقع المضطرب، وتأثير ذلك على صحتها النفسية.

قال تعالى مبينًا أصل خلق الرجل والمرأة: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

وقد خصص الله سورة كاملة في القرآن، وهي سورة النساء، وبدأها بتقرير حقيقة أصولية مهمة وهي أن الرجل والمرأة خلقا من نفس واحدة، وهذا يدحض قول من يدعون بأن فطرة المرأة مختلفة عن فطرة الرجل، فكلاهما مخلوق من نفس النبع، وكلاهما مهيأ لتقبل الخير والشر والهدى والضلال، كما قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ٧ ـ ١٠].

وتتأكد هذه المساواة في التكليف والجزاء بوضوح تام بوضعها جنبًا إلى جنب في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ [سورة الأحزاب: ٣٥].

وقوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ ۝ بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ ۝ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَأُوذُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا مِّنْ عِندِ اللَّهِ ۝ وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ﴾ [آل عمران: ١٩٥].

ولا يوجد وصف للعلاقة بين الزوجين أجمل وأشمل من قوله تعالى:
﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧].

فهذا الوصف اللطيف الرقيق يحيط بمعاني التداخل مع الاستقلال.. مع التساوي.. مع الاحتواء.. مع الحفظ والرعاية.. مع القرب.. مع المودة.. مع الستر.

والعلاقة بين الزوجين لا تقوم على القهر والتسلط والاستعلاء كما يفعل كثير من الناس باسم الدين في هذه الأيام، وإنما تقوم على المودة والرحمة، وبتعبيراتنا المعاصرة الحب والتعاطف، وتبادل المشاعر الجميلة، ويتأكد هذا في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

لذلك فالقهر الذي يمارسه الرجال على النساء فيدفع بهم إلى براثن المرض النفسي ليس له أي سند شرعي، وإنما ينبع من نفوس مريضة تتستر وراء بعض النصوص الضعيفة أو تسيء تأويل النصوص الصحيحة، لكي تناسب هواها المتشكك في المرأة، والمحقّر لها، والراغب في وأدها، وتغييبها عن تيار الحياة المتدفق، والعائد بتصوراته عنها إلى الجاهلية التي جعلت من المرأة مجرد «شيء» يتلهى به الرجال بلا كرامة أو حقوق.

وبعض الرجال يبررون قهرهم للمرأة واستعلاءهم عليها بقوله تعالى:
﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤].

والقوامة هنا تدور معانيها ومراميها حول القيادة الرشيدة والرعاية المحبة، ولا تعني بأي حال الاستعلاء أو الإلغاء؛ فهي مرتبطة بدور هيأ الله له الرجل ليقوم به في غالب الأحوال، وإذا انتفت تلك القدرة عند الرجل كأن يكون سفيهًا أو ضعيفًا انتفى هذا الدور، وهذا ما نجده في بعض الأسر إذ نجد المرأة أرجح عقلاً وأقوى شخصيةً من الرجل؛ لذلك تملك هي دفة القيادة.

وننتقل من رحاب الآيات إلى رحاب الأحاديث النبوية الشريفة لنرى هذه الصورة المشرقة للمرأة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «استوصوا بالنساء خيرًا؛ فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج ما في الضلع أعلاه؛ فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج؛ فاستوصوا بالنساء» [متفق عليه].

واعوجاج الضلع هنا ليس عيبًا في الخلقه؛ فتعالى الله أن يخلق خلقًا معيبًا، ولكنه ضرورة للوظيفة، فإن اعوجاج ضلع الإنسان ضروري لاحتواء الرئتين وإعطائهما الفرصة للتمدد والانكماش، وكذلك المرأة خلقت بطبيعة معينة قادرة على الاحتواء والحماية، واختلافها عن الرجل ليس اختلاف دونية، وإنما اختلاف أدوار ووظائف.. وهي بهذه الطبيعة ربما لا توافق توقعات الرجل وحساباته تمامًا؛ لأنها لو فعلت ذلك فربما تخرج عن طبيعتها الأنثوية، وتصبح مسخًا ينفر منه الرجل ذاته.

وفي رواية الصحيحين: «المرأة كالضلع إن أقمتها كسرتها، وإن استمتعت بها استمتعت بها وفيها عوج».

وهذا الحديث ليس ذمًا في طبيعة المرأة - كما يفهم المتعصبون من الرجال - وإنما هو بيان لطبيعة خلقها التي تلائم دورها، وهو ليس استعداءً على المرأة، بل هو نداء للرحمة والرفق بها، وفهم طبيعتها.

وفي رواية مسلم: «المرأة خلقت من ضلع، لن تستقيم لك على طريقة، فإن استمعت بها، استمعت بها وفيها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها».

وهذا الحديث يعتبر قاعدة موضوعية ورحيمة وعادلة في التعامل مع المرأة، فطبيعتها - كما هي طبيعة الرجل - تحمل القابلية للخير والشر معًا، فلا يتوقع الرجل منها خيرًا مطلقًا، بل يقبل منها خيرها وشرها.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم

خلقًا، وخياركم خياركم لنسائهم» [رواه الترمذي، وقال: حسن صحيح].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم حين سئل عن حق الزوجة: «أن تطعمها إذا طعمت، وتكسيها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه، ولا تقبح، ولا تهجر إلا في البيت» [حديث حسن رواه أبو داود].

وهذا الحديث يكفل للمرأة الحقوق الأساسية في المطعم والكساء، ويكفل لها أيضًا حقوق الكرامة والتقبل والتقدير.

وبعض الرجال يحتجون بالأحاديث التي تحض المرأة على طاعة زوجها، ويطلبون منها الخضوع والاستذلال لكل رغباتهم مهما كانت وحشية، وفرق كبير بين طاعة المرأة لرجل تحبه وتحترمه، وهي تعتبر تلك الطاعة عبادة تتقرب بها لربها، وبين خضوع المرأة ومذلتها لرجل تبغضه وتلعنه ليل نهار.

ويربط رسول الله صلى الله عليه وسلم سعادة الرجل بالمرأة الصالحة؛ فيقول: «الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة» [رواه مسلم، والنسائي، وابن ماجه].

ويقول صلى الله عليه وسلم: «من رزقه الله امرأة صالحة؛ فقد أعانه على شطر دينه، فليتق الله في الشطر الباقي» [رواه الطبراني، والحاكم، صحيح الإسناد].

ويقول صلى الله عليه وسلم: «أربع من أوتيهن؛ فقد أوتي خير الدنيا والآخر، ويذكر منها: زوجة صالحة لا تبغيه حوبًا في نفسها وماله» [رواه الطبراني في «الكبير» و«الأوسط»، وإسناد أحدهما جيد].

وقد كانت هناك توجيهات سلبية تجاه المرأة في العصور الوسطى، توشحت بوشاح الدين؛ فقد شاعت في هذه الفترة عقيدة الزهد والإيمان بنجاسة الجسد ونجاسة المرأة، وباءت المرأة بلعنة الخطيئة، فكان الابتعاد عنها حسنة مأثورة لمن لا تغلبه الضرورة.

ومن بقايا هذه الغاشية في القرون الوسطى أنها شغلت بعض اللاهوتيين

إلى القرن الخامس للميلاد؛ فبحثوا جديًا في جبلة المرأة، وتساءلوا في مجمع «ماكون»: هل هي جثمان بحت؟ أم هي جسد دون روح يناط بها الخلاص والهلاك؟ وغلب على آرائهم أنها خالية من الروح الناجية، ولا استثناء لإحدى بنات حواء من هذه الوصمة غير مريم السيدة العذراء أم المسيح عليه الرضوان. وقد غطت هذه الغاشية في العهد الروماني على كل ما تخلف من حضارة مصر الأولى في شأن المرأة، وكان اشتداد الظلم الروماني على المصريين سببًا لاشتداد الإقبال على الرهبانية، والإعراض عن الحياة، وما زال كثير من النساك يحسبون الرهبانية اقترابا من الله، وابتعادا عن حبائل الشيطان، وأولها النساء (العقاد: المرأة في القرآن، إصدار مكتبة الأسرة، ٢٠٠٠م).

وقد نهج بعض المسلمين في عصور التدهور نفس النهج، فاعتبروا المرأة رجسًا من عمل الشيطان، وأنها أقوى رسل إبليس، وبناءً على ذلك التصور حجبوها عن الأنظار وعن الحياة، ووأدوها في كهوف مظلمة اتقاءً لشرها، وتنقيةً للجميع من دنسها.. وهم يحتجون بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي يحذر فيه من فتنة النساء: **«ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء»** [رواه البخاري].

وكانوا في العصور المظلمة ينفرون من المرأة في وقت حيضها ويعتزلونها أو يعزلونها؛ فلا يؤاكلونها أو يشاربونها.

أما في عصور النور؛ فنجد الرسول محمد صلى الله عليه وسلم يقول عن نفسه: «حبب إليّ من دنياكم النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة»؛ فيجمع هنا صلى الله عليه وسلم النساء مع الطيب «العطر»، وهذه إشارة رقيقة ما بعدها رقة، فما أجمل أن تجتمع المرأة بالعطر، ويردف ذلك بذكر الصلاة، وهي عماد الدين؛ فهذا الجمع وذلك الإرداف يضع المرأة في مكانة سامية، ويدحض كل التصورات الجاهلية الأخرى عن المرأة.

ليس هذا فقط، بل نجده صلى الله عليه وسلم يتعمد أن يشرب من

الإناء الذي شربت منه عائشة رضي الله عنها في وقت حيضها، بل إنه يتتبع موضع فمها.. ما أعظم هذا التقدير الودود المحب للمرأة، وهي في لحظات ضعفها وانكسارها!

ولم تكن المرأة مغيبة في عصره صلى الله عليه وسلم، بل كانت حاضرة في البيت، وفي المسجد وحتى في ميادين القتال، وهذه نسيبة بنت كعب (أم عمارة) رضي الله عنها في أتون المعركة تدافع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم أحد، وتتلقى عنه ضربة سيف تركت جرحًا غائرًا في كتفها.. والمرأة التي جاءت تجادله في زوجها، ونزلت فيها سورة المجادلة.. والمرأة التي وقفت لعمر تناقشه في المسجد في قضية تحديد المهور.

كل هذه الدلائل تقف ضد من يناقشون اليوم مسألة: هل للمرأة حق المشاركة السياسية والإدلاء بصوتها في الانتخابات أم لا؟ وتقف ضد كل محاولات التجهيل والتغييب والوأد.. تلك المحاولات المرتبطة بتقاليد بيئية تحاول أن تتوشح بنصوص دينية أو بتفسيرات ينقصها العمق والبرهان.

وإذا كانت المرأة قد نالت هذا التكريم في علاقتها بالرجل كزوجة؛ فإنها قد نالته أيضًا وزيادة كأم؛ فقد جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، من أحق الناس بحسن الصحبة؟ قال «أمك».. قال: ثم من؟ قال «أمك».. قال: ثم من؟ قال»أمك» قال: ثم من؟ قال: «أبوك» [متفق عليه].

ويقيت المرأة كابنة؛ فنجد أن الإسلام جاء يحرّم وأد البنات، تلك العادة التي كانت منتشرة في الجاهلية، وحثّ على العناية بهن، وحسن تربيتهن، ووعد من يقوم بذلك بدخول الجنة.

ولم يحرّم الإسلام الوأد المادي فقط، بل حرّم أيضًا الوأد المعنوي، كالذي يمارسه بعض الآباء في العصر الحاضر، يمنع ابنته من التعليم والثقافة والقيام بدور إيجابي في الحياة، وإلى هؤلاء نسوق مثل أسماء بنت أبي بكر رضي الله

عنها ذات النطاقين التي قامت بدور جوهري في أهم أحداث الإسلام، وهو الهجرة.. إذ كانت تحمل الطعام والشراب من مكة إلى غار ثور في جنوب مكة في طريق وعر موحش، تحوطها أخطار كثيرة، لكي تصل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وأبيها أبي بكر رضي الله عنه.

وهذه السيدة عائشة رضي الله عنها تتبنى موقفًا سياسيًا (بصرف النظر عن صحته أو خطئه) في الصراع بين علي بن أبي طالب، ومعاوية بن أبي سفيان، بل وتتعدى ذلك إلى المشاركة العسكرية بنفسها في موقعة الجمل، ولو كانت تلك المشاركات السياسية والعسكرية من مستنكرات الإسلام لترفعت عنها السيدة عائشة رضي الله عنها وأرضاها.

هذه هي الصورة الحقيقية للمرأة ومكانتها في الإسلام، وفي النظرة السليمة بعيدًا عن التشوهات الفكرية، والتقاليد العمياء المتعصبة، والممارسات القاهرة الظالمة المستبدة التي دفعت بالمرأة إلى أحضان الاضطرابات النفسية، والاضطرابات الجسدية، والاضطرابات الاجتماعية، ودفعت بعضهن إلى التمرد والعصيان والاسترجال لنيل بعض حقوقهن عنوة.

* * *

الفصل السادس

رومانسية الرسول (ﷺ)

نتحدث في هذه الدراسة عن الجانب العاطفي في حياة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وهو جانب لم ينل ما يستحقه من الاهتمام على الرغم من كثرة ما كتب عنه، ربما لظن البعض أنه جانب يتسم بالخصوصية الشخصية، أو أنه موضوع ثانوي لا يستحق التعمق فيه بالتحليل، أو أن البعض كان يتحرج من الاقتراب من هذا الجانب العاطفي خشية أن ينتقص بذلك من مقام النبوة أو هيبة الرسول صلى الله عليه وسلم ووقاره. وربما نزيد في هذه الدراسة باستخدام منهج القرءاة النفسية للحدث التاريخي لمزيد من الاستكشاف لمواطن العظمة في شخصية الرسول صلى الله عليه وسلم.

ومن المعروف أن الأنبياء والرسل هم نماذج رفيعة وراقية للسلوك البشري السوي في أعلى مستوياته، ولذلك حين نتأمل أي جانب من جوانب حياتهم فنحن نحاول الاقتراب من قمة السلوك في هذا الجانب، بما يعطي دفعة لتحسين السلوك عند سائر الناس، وبخاصة المؤمنين منهم بهؤلاء الرسل أو حتى غير المؤمنين الذين يرونهم مجرد نماذج إنسانية رفيعة. والناس يتحسن سلوكهم حين يتمثلون شخصيات الرسل والقادة والمصلحين، وهذا ما يسمى في علم النفس «التعلم بالنمذجة» (أي القدوة). وقد تميز كل نبي أو رسول بقمة من القمم، فمثلا تميز سيدنا أيوب بقمة الصبر فأصبح قبلة للصابرين، وتميز سيدنا يوسف بقمة التعفف وضبط النفس أمام الشهوات، وقمة التعامل مع الأزمات، وقمة الإدارة الرشيدة للموارد، وقمة التسامح مع المسيئين، فكان قبلة لكل من يهفو إلى الإرتقاء نحو هذه المعالي، وتميز سيدنا سليمان بالتعامل مع الملك العظيم بزهد وعدالة فكان منارة للملوك في إدارتهم للملك، وتميز السيد المسيح بالزهد في مباهج الحياة وتميز بالمحبة والتسامح والنزوع نحو السلام، فكان نبراسا لكل الزاهدين والمتسامحين والمحبين والساعين نحو السلام. ثم كان رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم خاتما للأنبياء، فمنحه الله تعالى كل جوانب العظمة الممكنة في الكيان البشري، فكان نبيا ورسولا

وقائدا عسكريا وزوجا وصديقا ومصلحا ومعلما ومربيا ورفيقا وصانعا للحضارة، ووصل في كل الجوانب إلى قمتها. ونحن الآن نقترب من أحد هذه الجوانب وهو الجانب الرومانسي (العاطفي) في حياته.

وقد استخدمنا تعبير الرومانسية على الرغم من أن الكلمة غير عربية، لكن شيوعها على ألسنة الناس جعلها كلمة مألوفة ولها ظلال إيجابية يتوق إليها المحبون والأزواج، وهي تعني الحب فيما دون الفعل الجنسي، أو تعني المرحلة المتوسطة بين الحب الأفلاطوني (المغرق في الخيال والذاتية) والحب الشبقي الجنسي (المغرق في المتعة الجسدية المباشرة والعائد باللذة السريعة)، وتأتي عظمة الحب الرومانسي أنه حب واقعي لشخص حقيقي يتوجه نحو جوهر الشخص، وفي نفس الوقت لا يهدف إلى الرغبة الانتهازية أو حتى المشروعة في الاستمتاع الجسدي، ولذلك يصبح الحب الرومانسي هو أحد مميزات الكائن البشري في أعلى درجات رقيه، ولذا يتعلق به كل من وصلوا أو وصلن لمراحل عالية من النضج الإنساني. وفي اللغة العربية ما يزيد على عشرين اسما للحب تمثل مراحل وحالات الحب عند العرب، وهذه حالة من الثراء لا نجدها في لغات أخرى كثيرة. وفي اللغة الإنجليزية نجد ثلاث مستويات للحب هي الشعور بالحب (Feeling love)، وممارسة الحب بمعنى الجنس (Making love)، وأخيرا الحياة بالحب (Living love)، والمرحلة الأخيرة حياة الحب أو الحياة بالحب تقابل الحب الرومانسي، أي أن العاشقين أو الزوجين يعيشان تفاصيل الحب في حياتهما اليومية، وكأن حياتهما اصطبغت بالحب وتشبعت به في كل لحظاتها.

وقد شاءت حكمة الله سبحانه وتعالى أن تكون للمرأة مساحة كبيرة في حياة الأنبياء والرسل على وجه الخصوص، فنرى أهمية حواء في حياة آدم، ونرى أهمية السيدة سارة والسيدة هاجر في حياة سيدنا إبراهيم، ونرى أهمية المرأة في حياة سيدنا موسى ممثلة في أمه وأخته وزوجة فرعون التي ربته

ثم زوجته ابنة النبي شعيب، ونعلم جميعا أهمية السيدة مريم للسيد المسيح.

وإذا جئنا لمحمد عليه الصلاة والسلام فنعرف أنه لم ير أباه، وعاش مع أمه فترات قصيرة في بواكير طفولته، وأخذته مرضعته حليمة السعدية، وحين عاد لأمه تركته وهو ابن الرابعة أو الخامسة فاحتضنته أم أيمن مربيته، تحت رعاية جده عبد المطلب ثم تحت رعاية عمه أبي طالب، وحين كبر كانت السيدة خديجة أهم سند له، ثم جاءت زوجاته الأخريات بعد ذلك، ليكون للمرأة دور محوري في حياته يفوق أدوار كثير من الرجال، ومن هنا كانت المرأة تحتل مكانة مركزية في وعيه عليه الصلاة والسلام لكونها إنسانة كرمها الله، ولكونها امرأة راعية للحياة وواهبة لها بإذن ربها. ولهذا نراه يقول: «حبب إلي من دنياكم الطيب والنساء وجعلت قرة عيني في الصلاة»، فوضع المرأة بين محبوب جميل وهو الطيب (العطر) ومحبوب مقدس هو الصلاة، وهذه مكانة لم تصلها في الوعي البشري قبل ذلك. وقد جعل معيار الخيرية للرجل مرتبطا بكيفية تعامله مع زوجته وأهل بيته: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي» (رواه الترمذي وابن ماجه). ويجعل معاملتهن معيارا للكرم أو اللؤم عند الرجال «لا يكرمهن إلا كريم ولا يهينهن إلا لئيم»، ويعلن أن من رزق ثلاث بنات فأحسن تربيتهن ورعايتهن دخل الجنة. وقد كان هذا الموقف من المرأة طفرة هائلة في بيئة بدوية صحراوية جافة، وفي مجتمع ذكوري إلى حد التعصب، مجتمع كان يعتبر إنجاب الأنثى عارا يستلزم وأد البنت وهي صغيرة. إذن هذه هي القاعدة من التقدير والاحترام للمرأة بوجه عام والتي سينطلق منها سلوكه صلى الله عليه وسلم مع زوجاته، ليتعلم كل الرجال على مر التاريخ الإنساني كيف يتعاملون مع المرأة.

حب خديجة له ووفاؤه وإخلاصه لها:

وتبدأ رومانسية حياته من لدن خديجة زوجته رضي الله عنها، فقد أعجبت بخلقه وأمانته ومهارته في التجارة وشخصيته، فلم تتردد في محاولة الاقتراب منه ولكن بطريقة محترمة من خلال صديقتها نفيسة التي فهمت مراد خديجة وعرضت على محمد خطبتها، وتم الزواج وعاش وفيًا لها طوال حياتها وحتى بعد مماتها، وحين رأى الوحي أول مرة في غار حراء عاد يرتجف خوفا ويحتمي ببيت خديجة ويستشعر الأمان في رحابها ويقول زملوني زملوني... دثروني دثروني، وقد ظن به الناس مسًا من الجن لمكوثه في الغار البعيد وحيدا، ولكن خديجة الزوجة المحبة الوفية التي تثق بزوجها وتقدره يكون لها رأي آخر تعبر عنه بقولها: «لا يخزيك الله أبدا فإنك تصل الرحم وتَقري الضيف وتعين على نوائب الدهر»، وتكون هي أول من يؤمن به ويؤازره ماديا ومعنويا.
وقد بادلها إخلاصا ووفاءً فلم يتزوج عليها طيلة ما يقرب من عشرين عاما عاشتها معه، وحتى بعد وفاتها ظل يذكرها بالخير أمام الناس، ويقول «إني رزقت حبها» (رواه مسلم). فهو يعتبر حبها رزقا ونعمة ويعلن ذلك الحب على الملأ، ويحتفي بصديقاتها، وكان إذا ذبح شاة قال: «أرسلوا بها إلى أصدقاء خديجة» (رواه مسلم). وفي يوم ردت عائشة عليه وقالت: أما زلت تذكر خديجة، وقد كانت عجوزا أبدلك الله خيرا منها، فرد على الفور: «لا والله ما أبدلني الله خيرا منها» على الرغم من حبه الشديد لعائشة رضي الله عنها، لذلك قالت السيدة عائشة: «ما غِرت من أحد من نساء النبي ما غِرت من خديجة وما رأيتها، ولكن كان النبي يكثر ذكرها» (رواه البخاري).
وكانت خديجة تمثل للرسول الزوجة الأم وكان هو في حاجة إلى هذا النوع من الرعاية، خصوصًا وقد فقد أمه في سن مبكرة وواجه في حياته متاعب جمة فكانت له نبع الحنان.

حبه لعائشة رضي الله عنها:

ربما يتبدى أعلى مستوى للرومانسية في علاقة الرسول بالسيدة عائشة، إذ كانت أحب زوجاته إليه وأصغرهن سنا، وربما كان الرسول على نفس القدر من الرومانسية مع بقية زوجاته، ولكن عائشة كانت أكثر قدرة على حفظ المواقف والأحداث وأكثر نشاطا في رواية الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم. ولنستعرض بعض هذه المواقف:

- بينما يخجل كثير من الرجال من ذكر أسماء زوجاتهم (يقولون الجماعه أو الحريم أو أم فلان) نرى رسول الله صلى الله عليه وسلم يجاهر بحبه لزوجته عائشة على الملأ. عن عمرو بن العاص أنه سأل النبي صلى الله عليه وسلم: «أي الناس أحب إليك؟». قال: «عائشة»، فقلت: «ومن الرجال؟» قال «أبوها». واضح أن الرسول صلى الله عليه لم يتردد في ذكر عائشة فوراً، وأنه نسب أبا بكر إليها في الحب فلم يذكر اسمه رغم أهميته بالنسبة للرسول صلى الله عليه وسلم ولكنه قال «أبوها».
- تقول عائشة رضي الله عنها: «أهوى النبي صلى الله عليه وسلم ليقبلني فقلت: إني صائمة، فقال: وأنا صائم، فقبلني» (رواه الترمذي). وفي رواية: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يظل صائما فيقبل ما شاء من وجهي».
- وتحكي عائشة رضي الله عنها أنها كانت تغتسل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في إناء واحد فيبادرها وتبادره حتى يقول لها دعي لي، وتقول له دع لي» (رواه مسلم والنسائي). وهنا تبدو روعة المداعبة في أثناء الغسل، وتنسى عائشة لفرط بساطة الرسول وتواضعه أنها تتعامل مع سيد البشر.
- تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: «كنت أشرب فأناوله النبي

صلى الله عليه وسلم فيضع فاه على موضع فِيّ» (رواه مسلم). أي أنه يتعهد الموضع الذي وضعت فمها عليه فيشرب منه حبا وعشقا واستمتاعا.

- وتقول عائشة: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتكئ في حجري وأنا حائض» (رواه مسلم). وعن ميمونة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدخل على إحدانا وهي حائض فيضع رأسه في حجرها فيقرأ القرآن» (رواه أحمد). وهذه لمحة جميلة لأن المرأة في مثل هذا الوقت تنتابها مشاعر مضطربة من الألم وفقد الثقة بالنفس، وربما يبتعد الرجل عن زوجته أو ينفر منها في تلك الظروف، وفي بعض الثقافات كان الرجال يهجرون زوجاتهم فلا يؤاكلوهن ولا يخالطوهن ويعتبرون أن المرأة ملوثة أو مدنسة في وقت حيضها. والرسول الكريم المحب صلى الله عليه وسلم كان يمحو كل هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة بأن ينام في حجر زوجته، وفي بعض الروايات كان يقرأ القرآن وهو في هذه الحالة.
- وتقول عائشة: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدخل رأسه وهو في المسجد فأرجله» (رواه مسلم). فهو يسلم لها رأسه لتمشط شعره بيدها... أيّ جمال هذا؟ وأيّ مشاعر جميلة في هذه العلاقة الزوجية الراقية!
- «وكان إذا جاء الليل سار مع عائشة يتحدث» (رواه البخاري). أي أنه يتنزه ويسمر ليلا معها في بيئة صحراوية جافة ربما لا تعرف مثل هذه الطقوس الحميمية.
- وقد سئلت عائشة: ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟ فقالت: «كان في مهنة أهله» (رواه البخاري). أي كان يساعدهم في الأعمال المنزلية، وفي رواية «كان يخيط ثوبه ويخصف نعله»، وهذا مما

يجعل الرجل قريبا من زوجته ومحبوبا لها ويقلل من مساحة الرهبة في علاقتها به، خصوصًا لو كان زوجا بعظمة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

- وكان صلى الله عليه وسلم عائدا من غزوة فتأخر عن الجيش بعض الشيء وراح يتسابق مع عائشة، فتحكي أنها سبقته حين كانت صغيرة (خفيفة الجسم)، ولكنه كان يسبقها بعد ذلك (حين حملت اللحم وزاد وزنها). وهذا يعكس روحا لطيفة تهتم بهذا الجانب العاطفي بالزوجة حتى في الظروف الصعبة، إذ كان عائدا لتوه من غزوة فيها الدماء والقتل، ولديه الكثير من الهموم والمشاغل كرسول يبلغ الدين عن ربه، وكقائد سياسي وعسكري يواجه مشكلات جمة يعبر عنها حين وقف أمام جبل أحد يقول للجبل: «لو أن بك ما بي لهدّك»، ومع هذا لا ينسى حق زوجته في المداعبة والملاعبة.
- ولم يكن ينادي عائشة باسمها ولكن بأسماء تدليل فيقول لها: يا عائش أو يا حميراء.
- وكان له جار فارسي يجيد طبخ المرق، فصنع لرسول الله صلى الله عليه وسلم طبقا ثم جاء يدعوه فرفض الرسول مرتين لأن جاره لم يدع معه عائشة، وهو ما فعله الجار في النهاية.
- وتحكي السيدة عائشة أنه كان يوم عيد وكان الأحباش يلعبون في المسجد، ووقفت تشاهدهم من خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم بينما وضعت ذقنها على كتفه وأسندت وجهها إلى خده، وكلما قال لها الرسول حسبك (أي كفى هذا القدر) تلح عليه في الاستمرار، وكأنها كانت سعيدة بمشاهدة ألعاب الحبشة، كما كانت سعيدة أيضا بوقفتها خلف الرسول تلامس ذقنها كتفه ويلامس وجهها خده، في حالة رومانسية رائعة.

- وقد سئلت عائشة عن أول شيء كان يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم عندما يدخل البيت فقالت: «كان يستاك»، أي يستعمل السواك كي يكون فمه نظيفا معطرا، فأي اقتراب من الزوجة قد تكدره رائحة الفم.
- وكان صلى الله عليه وسلم يسعده أن تفرح عائشة بزيارة صاحباتها وربما يدعوهن إليها ليدخل السرور على قلبها. تقول السيدة عائشة: كانت تأتيني صواحبي فكن ينقمعن (يتغيبن) من رسول الله صلى الله عليه وسلم، فكان يسربهن (يرسلهن إليّ) (رواه مسلم).
- تصفه عائشة رضي الله عنها في بيته فتقول: «كان ألين الناس، ضاحكا بسّاما».
- حدث خلاف بين الرسول صلى الله عليه وسلم وعائشة، فقال لها من ترضين بيني وبينك؟ أترضين بأبي عبيدة؟ قالت: لا يحكم لي.. أترضين بعمر؟ قالت أخافه.. أترضين بأبيك؟ قالت نعم. فلما جاء أبوها قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: تتكلمين أم أتكلم؟ قالت: تكلم ولا تقل إلا حقا. فرفع أبو بكر يده فلطم أنفها فولت عائشة هاربة منه واحتمت خلف النبي صلى الله عليه وسلم فقال لأبي بكر معاتبا: ما لهذا دعوناك، وانصرف أبو بكر، ثم توجه الرسول صلى الله عليه وسلم يداعبها ويذكرها باحتمائها به من أبيها، فتضحك ويضحك هو، ويعود أبو بكر على ضحكاتهما فيقول: «أشركاني في سلامكما كما أشركتماني في دربكما».
- وكان حادث الإفك طعنة هائلة في علاقة الرسول صلى الله عليه وسلم بزوجته المحبوبة، إذ أشاع المنافقون سوءا فيما يخص سلوك السيدة عائشة، واتهموها بعلاقة مع صفوان بن المعطل حين تأخرت عن الجيش لقضاء الحاجة ووجدها صفوان فحملها على بعيزه وعاد

بها إلى الجيش، فقال عبدالله بن أبي بن سلول (رأس المنافقين): «والله ما نجت منه ولا نجا منها»، وانتشر هذا الكلام في المدينة، وكان ذلك جرحا كبيرا للرسول وزوجته، وبخاصة في مكانته كرسول وقائد وزعيم وفي زوجته الأثيرة، وفيها يمثله الشرف في البيئة العربية الصحراوية. ومع هذا نراه يقول لها والحزن يملأ قلبه: «إن كنت قد أتيت ذنبا فاستغفري الله، وإن كنت بريئة فسيبرئك الله».... وبعد مرور ما يقرب من شهر من الألم والمعاناة لبيت النبوة تأتي البراءة من السماء للسيدة عائشة، ويفرح بها الرسول وتعود السعادة للبيت بعد هذا الزلزال العنيف.

- وقد مات رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على صدر عائشة، وكان في يدها سواك فنظر إليه ففهمت عائشة أنه يريد أن يستاك، فبللت السواك بريقها ثم وضعته في فم الرسول، وبهذا اختلط ريقها بريقه، وكان ريقها آخر شيء يدخل فمه قبل موته، وكأنها قبلة وداع بين زوجين محبين، وهي صورة رائعة لزوج عظيم ورسول، هو أعظم الرسل، تفيض روحه وهو في حضن أو حجر زوجته المحبة، وفي هذا تقول السيدة عائشة «قبض الله تعالى نفسه (أي الرسول صلى الله عليه وسلم) وهو بين سحري ونحري»، ودفن في حجرتها؛ موضع الذكريات الجميلة بينهما.

رومانسيته مع زوجاته عامة:

- على الرغم من مسؤولياته وأعبائه الكثيرة، لم يمنعه ذلك أن يتفقد أحوال زوجاته يوميا. عن ابن عباس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا صلى الصبح جلس في مصلاه

وجلس الناس حوله حتى تطلع الشمس، ثم يدخل على نسائه امرأة امرأة يسلم عليهن ويدعو لهن، فإذا كان يوم إحداهن كان عندها» (فتح الباري في شرح صحيح البخاري).

- كان أنجشة يحدو الإبل التي تحمل بعض زوجات الرسول صلى الله عليه وسلم، فأسرع بهن بعض الشيء، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: «رويدك يا أنجشة سوقك بالقوارير» (رواه البخاري). فهو يعبر عنهن تعبيرا رقيقا ويخشى عليهن كأنهن قوارير زجاجية لا تحتمل المشقة أو الجهد، بل يلزمها الرفق واللين والرحمة والمحبة.
- كان يداعب زوجاته في أثناء الحيض، فعن ميمونة رضي الله عنها قالت: «كان صلى الله عليه وسلم يباشر نساءه فوق الإزار وهنّ حيّض» (رواه البخاري). وهذا يشعر الزوجة أنها مرغوبة ومحبوبة ومطلوبة حتى في وقت حيضها، ولكن في الحدود التي سمح بها الشرع.
- دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم على زوجته صفية بنت حيي بن أخطب فرآها تبكي فسألها لم تبكين؟ قالت: حفصة تقول إني ابنة يهودي، فقال: قولي لها زوجي محمد وأبي هارون وعمي موسى. فطيب خاطرها وجعل لها نسبًا تفخر به.
- في الوقت الذي يقلل الرجال فيه من عقل المرأة ومن حكمتها، نرى رسول الله صلى الله عليه وسلم يأخذ برأي أم سلمة في أزمة صلح الحديبية، وكان رأيا صائبا. وكان يقول عن عائشة: «خذوا نصف دينكم عن هذه الحميراء».
- عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: «صخبت عليّ امرأتي فراجعتني، فأنكرت أن تراجعني، قالت: ولم تنكر أن أراجعك؟ فوالله إن أزواج الرسول صلى الله عليه وسلم ليراجعنه، وإن إحداهن لتهجره اليوم حتى الليل» (رواه البخاري). وفي هذا الحديث دليل

على أن بساطة الرسول وتواضعه مع زوجاته كانا يجعلان الزوجات يعاملنه كأي زوج، فينسين مهابة النبوة وعظمة الرسول، فتراجعه إحداهن أو تهجره وتخاصمه.

- كانت صفية مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفره، وكان ذلك يومها، فأبطأت في المسير، فاستقبلها رسول الله وهي تبكي وتقول: حملتني على بعير بطيء، فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يمسح بيديه عينيها ويسكتها» (رواه النسائي).
- لم يجعل من هيبة النبوة وعظمة الشخصية حاجزا أو رادعا بينه وبين زوجاته، فكنّ أحيانا يتمردن عليه أو يهجرنه أو يجتمعن عليه أو يطلبن منه زيادة في النفقة ويثقلن عليه في ذلك، وكان هذا بسبب فرط تواضعه وطيبته وسماحته وبساطته وحبه لهن.

وصايا عامة للأزواج:

- وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يوصي الرجال عموما بقوله: «اغسلوا ثيابكم وخذوا من شعوركم واستاكوا وتزينوا وتنظفوا، فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم» (عن كتاب عبقرية محمد لعباس العقاد).
- ويقول صلى الله عليه وسلم: «رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء» (حسنه الألباني). فها هما زوجان صالحان يقومان الليل معا في سكينة وطمأنينة بين يدي خالقهما، في أجواء روحانية سامية، فإذا تكاسلت الزوجة عن القيام فلتكن المداعبة بالماء كي تصحو، لتشارك في هذا العرس الروحاني الصافي مع زوجها.

- يقول صلى الله عليه وسلم مخاطبا ومعلما الرجال: «حتى اللقمة تضعها في فِيّ امرأتك تكون لك بها صدقة».
- وتحكي عنه عائشة رضي الله عنه قائلة: «لم يضرب بيده الشريفة امرأة قط».
- يقول صلى الله عليه وسلم: «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضي منها آخر» (رواه مسلم). فهذه هي قمة الإنصاف والرحمة، إذ لا توجد امرأة كاملة (أو رجل كامل)، فإذا لم يعجبه شيء منها فلينظر إلى مزايا أخرى فيها.
- التمهل على الزوجة وقت الجماع حتى تصل ذروتها. يقول صلى الله عليه وسلم: «إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها».
- وكان إذا عاد هو وأصحابه من سفر لا يدخل المدينة فجأة، بل يرسل الخبر حتى تستعد الزوجات لاستقبال أزواجهن بشكل جيد، وفي هذا يقول صلى الله عليه وسلم: «إذا دخلت ليلا فلا تدخل على أهلك حتى تمتشط الشعثة (تمشط شعرها) وتستحد المغيبة (تزيل الشعر الزائد من جسمها)».
- والرسول صلى الله عليه ويسلم يقدر ويحترم ميل القلوب والأرواح فيقول: «لم ير للمتحابين مثل التزويج» (رواه ابن ماجة والحاكم في المستدرك وقال حديث صحيح على شرط مسلم).

هذه رومانسية الرسول محمد صلى الله عليه وسلم التي قد ينكرها بعض المتظاهرين بالوقار، وهذه هي مشاعره الرقيقة التي لا يعرفها غلاظ القلوب والأرواح، ولا يدركها من لديهم جفاف حس وبلادة مشاعر وجلافة ذوق، فهو معلم للبشر في كل جوانب الحياة، ومنها ذلك الجانب العاطفي الذي يميز الإنسان في أقصى درجات رقيه.

الفصل السابع

فن التعامل بين الزوجين

١- ماذا يريد الرجل من المرأة
٢- ماذا تريد المرأة من الرجل
٣- كيف تعاملين زوجك
٤- كيف تعامل زوجتك
٥- الأسرار بين الزوجين
٦- تجديد الحب بين الزوجين

ماذا يريد الرجـل من الـمرأة؟

قد يبدو هذا السؤال بديهيا وبسيطا، لكن المشكلات الزوجية التي نراها في العيادة النفسية وفي الحياة العامة تؤكد أن كثيرا من النساء قد لا يعرفن ماذا يريد الرجل منهن (وفي المقابل أيضا لا يعرف كثير من الرجال ماذا تريد المرأة منهم)، وذلك بسبب اختلاف احتياجات كل طرف عن الآخر، فالمرأة قد تعامل الرجل على أنه يحتاج ما تحتاجه هي، وهو أيضا قد يحاول تلبية احتياجاتها وكأنها رجل مثله، وهنا يضل كل منهما الطريق، وقد يبذلان جهودا مضنية ويصلان إلى نتائج عكسية.

وقد ورد في الأثر أن الله خلق آدم وأسكنه الجنة يتنعم فيها كيفما شاء، ولكن آدم استوحش (شعر بالوحشة والملل والوحدة) فخلق الله له حواء، وفي هذا الأثر معنى مهم وهو أن الجنة بكل نعيمها لم تمنح آدم السعادة، وأن المرأة المحبة المخلصة الوفية الودودة هي أعظم هدية للرجل، وأكبر مصدر لسعادته، وأنها هي جنته.

وورد في التراث الشعبي قصة شهريار وشهرزاد، إذ كان شهريار يعتبر المرأة مجرد وسيلة مؤقتة للاستمتاع، فيقضي معها ليلته ثم يقتلها ويأتي بغيرها.. وهكذا، إلى أن جاءت شهرزاد وعرفت ماذا يريد الرجل من المرأة، وكيف يصبح في حاجة إليها ويستبقيها في حياته، فكانت إضافة لما تمنحه من حب

وجنس، تحكي له قصة وتقف عند قمة الحبكة الدرامية وتتظاهر بالرغبة في النوم وتحتج بطلوع الصباح، وتعده بأن تكمل له في اليوم التالي فتتركه متشوقا إلى بقية الحكاية كل يوم، وهكذا عاشت معه شهرزاد لأنها نجحت في فهم تركيبة الرجل النفسية. وبناء عليه يصبح نموذج شهرزاد ملهما لكل امرأة تريد أن تستبقي زوجها حبيبها لها، وألا تدعه ينهيها من حياته.

لذلك نحاول في هذا الفصل تجميع ما وصلنا في العيادة النفسية (خلال الجلسات النفسية العميقة والممتدة)، وما توصلت إليه الدراسات والأبحاث، وما ورد في الآثار وما بلغنا من التراث الشعبي والحكمة الإنسانية عن ماذا يريد الرجل من المرأة، وقد نضطر إلى أن نفشي بعض أسرار الرجال لعل المرأة تستفيد:

- أن تتذكري دائما أن الرجل (مهما علا قدره) طفل كبير يريد منك ما كانت تحوطه به أمه من رعاية واهتمام، فالمرأة بالنسبة للرجل هي أول وأهم مصدر للرعاية والاهتمام والإحساس بالأمان (حتى لو لم يذكر ذلك تعاليا واستكبارا).
- أن تكوني أحيانا أما حنونًا راعية، وأحيانا ابنه متشوقة لحمايته واحتوائه، وأحيانا صديقة تصاحبه في رحلاته وتشاركه أو تناقشه في أفكاره، وأحيانا أنثى تحرك نوازع ذكورته ورجولته، وأحيانا إنسانة تمنحه كل المعاني الإنسانية الرفيعة.
- هو يريدك الشيء وعكسه... لا تستغربي من ذلك، فهو يريدك فاضلة في أوقات، ويريدك في أوقات أخرى مغوية... يريدك أحيانا مؤيدة، وأحيانا معارضة، وأحيانا مشاكسة... يريد أن يرى فيك كل النساء اللاتي أعجبنه.. يريد أن يرى فيك كل الفاتنات وكل الفاضلات وكل القديسات وكل المغويات والمغريات.
- يريدك أن تكوني ممتعة لحواسه الخمس.

- يريدك أن تشعريه بالزعامة والقيادة والتفوق، فلديه عقدة التفوق الذكوري، ولا يحتمل منك أن تنازعيه في ذلك، أو أن تقفي منه موقف الندية (هناك استثناء في ذلك لدى الزوج السلبي الاعتمادي).
- تفهمي طمعه الذكوري في الحصول على أشياء كثيرة منك ومن الحياة.
- تفهمي طبيعته التعددية، وساعديه على التعامل مع هذه الطبيعة برشد وفي الإطار المقبول شرعيا واجتماعيا وأخلاقيا.
- علاقة الرجل بأمه تحدد بدرجة كبيرة علاقته بالمرأة بوجه عام.
- الغيرة المعقولة صفة أساسية في الرجل السوي فلا تنكري عليه غيرته.
- الرجل يحب بعينيه قبل قلبه فتعهدي مواضع بصره.
- الرجل ينفر بأنفه فتعهدي مواضع شمه.
- أن تحترمي رغبته في الإنجاز والنجاح فهذه من احتياجات الرجل الأساسية التي تشعره بقيمته وتفوقه على أقرانه.
- أن تحترمي نجاحاته وإنجازاته، وأن تثني على ملكاته وقدراته (مهما كانت بسيطة أو متواضعه).
- أن تتقبليه كما هو من دون شروط ومن دون تعديلات (وهذا لا يمنع مساعدتك له للتغيير للأفضل ولكن بلطف، وذكاء).
- أن تعبري له عن مشاعرك كلما سنحت الفرصة لذلك.
- أن تشعريه بخضوعك الأنثوي (مهما كانت مكانتك) فهذا أكثر ما يسحر الرجل في المرأة.
- أن تستمعي إليه جيدا حين يتحدث وأن تقبلي عليه بكل حواسك، وأن تبادليه الحديث حين يفرغ من كلامه.
- أن تعلمي أن الرجل ضعيف أمام شيئين: الأول: من يمدحه ويثني على تميزه، والثاني: امرأة ذات أنوثة عالية تستدعي رجولته وتوقظها.

- أن تتركي له فرصة للخروج مع أصدقائه ولو مرة في الأسبوع أو الشهر.
- أن تتركي له الفرصة حين يريد أن يخلو بنفسه داخل كهفه.
- أن تحترمي خصوصياته ولا تفتشي في حاجاته أو تتنصتي أو تتجسسي عليه أو تتبعي أخطاءه.
- أن تحفظي أسراره وتستري عوراته.
- أن تشعريه أنك منجذبة له عاطفيا وجنسيا وأنه يحقق لك الرضا.
- أن تشعريه أنه أفضل رجل في حياتك (حتى لو كان رجلا بسيطا).
- أن تمنحيه نعمة السكن في البيت، فيشعر فيه بالهدوء والأمان والطمأنينة والراحة.
- أن يكون في بالك وأنت تعدين الطعام في المطبخ فتصنعي له ما يحب.
- أن تساعديه على تفهم احتياجاتك وتلبيتها دون إلحاح، وأن تبدي الرضا عن ذلك.
- أن تري أجمل ما فيه.
- أن تحترميه وتقدريه.
- أن تكفي أو تقللي من نقدك له قدر الإمكان.
- أن تحسني صحبته وأن يستمتع هو بذلك فيحب مرافقتك في السفر، ويحب الجلوس معك والحديث إليك.
- أن تكوني مهتمة بجمالك وشياكتك وجاذبيتك.
- أن تكوني واثقة بأنوثتك وفخورة ومعتزة بها، وأن تنجحي في استثارة ذكورته ورجولته نحوك.
- أن تثقي به وبآرائه وقراراته وأفعاله.
- أن تشعريه أنه فارس أحلامك.

- أن تضبطي المسافة بينك وبينه حسب احتياجه واحتياجاتك، فلا تخنقيه بالقرب الدائم ولا تحرميه بالبعد الزائد، فقدر من الإشباع مطلوب وقدر من الحرمان مطلوب أيضا، ولديك ميزان الذهب.
- لا تبالغي في إغراق حواسه بالإغراء، ولكن تكشفي أحيانا واحتجبي أحيانا أخرى (مثل لعبة الاستغماية).
- اضحكي معه وعليه وعليك أحيانا.
- العبي معه لعبة يحبها.
- يريدك ذكية أحيانا وساذجة أو متغابية في أحيان أخرى.
- يريدك متحضرة أحيانا وبدائية متوحشة في أحيان أخرى.
- يريدك سيدة و«هانم» في أحيان، وخادمة أو جارية مطيعة وخاضعة في أحيان أخرى.
- يريدك مستقلة أحيانا، ومعتمدة ومحتاجة إليه في أحيان أخرى.
- أن تكوني سندًا ودعمًا له في الأوقات والمواقف الصعبة.
- أن تكون لديك حساسات لتتلمسي حاجاته في الأوقات المختلفة، وأن تكوني مستعدة (قدر إمكاناتك) لتلبية تلك الحاجات.
- أن تعلمي أن الرجل سريع الملل كالطفل يمل من لعبته وربما يكسرها، فاعملي على كسر الملل بكل ما تستطيعين حتى لا يكسر اللعبة.
- أعظم رجل في الدنيا يحتاج التقدير والثقة والإعجاب والتشجيع من امرأة يحبها، وكأنه يستعيد تاريخه مع أمه حين كانت تقول له: شاطر.... هايل... برافو... وتأخذه في حضنها فيشعر أنه أعظم إنسان في الدنيا.

أعرف أن كثيرًا من النساء (خاصة الزعيمات) سيغضبن من هذا الكلام ويقلن: «هو مين يعني علشان نعمل له كل ده.... واشمعنى احنا نعمل وهو

مايعملش.... هو كان على راسه ريشه.... لا عاش ولا كان.... هو.... هو....؟؟!!!!»، وربما أتفق معكن في ما قلتن (بعد حذف العبارات والإشارات المشينة) وأرجو منكن تقديم المساعدة لكتابة الفصل القادم عن: «ماذا تريد المرأة من الرجل؟».

ماذا تريد المرأة من الرجل؟

بعد نشر موضوع: «ماذا يريد الرجل من المرأة؟» وصلتني رسائل كثيرة، أغلبها تحمل نبرة العتاب وبعضها يحمل نبرة الغضب من الرجل وأنانيته وطمعه واستبداده وقهره، أو سلبيته وإهماله في تعامله مع المرأة، وفي المجمل كانت صورة الرجل سلبية إلى حد كبير، ولذا طلبت من صاحبات الرسائل العاتبة والغاضبة والساخرة أن يرسلن رأيهن في «ماذا تريد المرأة من الرجل؟»، وكانت هذه المشاركات التي أعتبرها من المنبع، تمثل رأي المرأة مباشرة وهي تتكلم عن نفسها وعن احتياجاتها من هذا الكائن المتعب (والمرغوب حبا أو اعتيادا أو اضطرارا) المسمى «الرجل». وما ورد في الرسائل هو تقريبا ما أسمعه في جلسات العلاج النفسي والعلاج الزواجي، وقد يعتقد البعض أن هذا الكلام بديهي وأن الرجل (أي رجل) يعرفه جيدا، ولكن في الحقيقة ما نلاحظه هو أن نسبة كبيرة من الرجال (حتى المثقفين والمتعلمين) لديهم «أمية نفسية» و«أمية وجدانية» فلا يدركون احتياجات المرأة الحقيقية التي وردت عفويا في هذه الرسائل، والتي سأعرضها منسوبة لصاحباتها مع بعض الاختصار والتصرف لعل ذلك يصلح بعض الزيجات والبيوت:

أسماء: إنه يكون حنين عليها ويدلعها ويهاديها، وراجل يقدر يحميها حتى لو من كلمة من والدته... ساعتها هيكون هو نور عينيها... الحنية

دي مهمه جدا... أنا أعرف زوجة بتحب زوجها جدا ومتزوجة من أكتر من عشرين سنة عمره ما صالحها لما بتزعل منه أو تتقمص، بيسيبها لو شهر لحد ما نفسها تتكسر وترجع لوحدها.

رانيا: أعتقد إن من أهم الأمور اللي لازم يفهمها الرجل عن المرأة قبل كل شيء هو مزاجها المتقلب، وتأثرها الشديد حتى بتوافه الأمور، وإنه لازم يستوعب دا ويحتويها في كل الأوقات، وبخاصة أوقات الحزن لا سيما لما يكون غير مبرر (حتى منها نفسها). بصفة عامة، الأنثى محتاجة من الرجل يكون أب وأخ وصديق وابن وحبيب. ولازم يفهم إمتى بتكون محتاجة لكل حالة منهم... لازم يقدر يحتويها في كل حالاتها... تحس صدقه في حبها... تحس اختلافه معاها عن سائر بنات حواء... تشوف إنه بيعمل عشانها حاجة ولو بسيطة... يقدس ذكرياته معاها... يحترم عقلها وتفكيرها ويثق في رأيها... يشاركها كل مشكلاتها وأفراحها... باختصار يشاركها كل لحظاتها... لا يراها مجرد جسد لأن دا شيء بتكرهه المرأة حتى وإن كانت جميلة فاتنة... ولا يراها مجرد زوجة لأنها هتمل الدور دا مع الوقت لو مافيش جنبه مشاعر افتقدتها ببعدها عن أهلها وأصحابها... وطبعا الكلمة الحلوة الطيبة بيتضحك عليها بيها... إحنا مانقدرش نقول إن الأنثى متطلبة، لكن في الوقت نفسه مانقدرش نقول إنها بترضى بقليلها فيما يتعلق بالمشاعر، هي محتاجة فيضان مشاعر، لكن كلمة حلوة في وقت معين أو تصرف بسيط ممكن يمثل عندها الفيضان دا.

رانيا : تريد المرأة من الرجل أن يحتويها وهي غاضبة...

أن يشعر بها ويراعي ظروفها النفسية والصحية... أن يشعرها أنها ملكة... أن يشعرها بأنوثتها ويمدحها... أن يلعب معها...

أن يفاجئها كل فترة بأي شيء ولو صغير... أن يحن عليها ويطبطب عليها ويشكرها على كل ما تبذله... ألا يثقل عليها بالطلبات دون مراعاة لما تقوم به طوال اليوم... أن يتعامل بلطف وذوق كما يفعل مع الغريبات... أن يراعي

غيرتها عليه ويقدرها... ألا يهملها أو يستفزها أو يضايقها باستمرار... ألا يجعلها تشك فيه وفي تصرفاته خصوصا لو كانت غيورة... أن يطمئنها دائما ويشعرها بالامان... أن يغض بصره خصوصا وهو معها ولا يمتدح الأخريات وجمالهن وهي معه... ألا ينتقدها باستمرار وأن يحاول التركيز على الإيجابيات في شخصيتها... أن يكثر من عبارات الحب والود... أن يخرج معها ويسافر معها ويشعرها أنه سعيد لوجودها معه... أن يحترمها ولا يحاول إيذاءها... أن يساعدها... أن يحبها بطريقتها هي وليس بطريقته هو.

سالي: تريد المرأة من الرجل التقدير والاحترام وأن يشعرها بالحب والإخلاص... وأن يساعدها على تحقيق رسالتها... وتحب المرأة في الرجل الاهتمام بمظهره وأن يحترم أهلها ويتعامل معهم بمودة، ويكون بينهم تفاهم ومودة ورحمة... المرأة تريد زوجها طموحًا وكريمًا.

أم كلثوم (وهي أخصائية نفسية تنقل صرخات ومواجع كثيرات ممن تتعامل معهن): المرأة تريد من الرجل يكون أب وأخ وزوج وعاشق.. يفضل طول عمره خطيبها اللي بناء عليه خدت قرار باستكمال حياتها معاه... يراعي احتياجاتها ومايسخرش منها ولا يتفه مشاعرها... يفهم إمتى تحتاج تشوف قوته وإمتى تحتاج يراعي ضعفها... واحتياجها لحنيته... إنه يفهم تقلباتها ويتحمل مزاجها السيئ واضطراباتها في أوقاتها الخاصة... يفهم إن أمور النساء متعبة وإن الحمل والولادة والرضاعة والتربية مش بنفس السهولة اللي بيحكي عنها الجيل الأثري من النساء لما تقول كلنا حملنا وولدنا من غير ما ناخد بالنا... يفهم إن الحياة مشاركة وميقارنش زوجته بحد... ويفهم قبل ما يطلب منها الكمال إن هو نفسه مش كامل... وإن مفيش زوجة هتقدر تشتغل جوه وبره البيت، وتربي عيال وتسهر وترضع وتنضف وتطبخ وتنور في الضلمة وتغويه بالليل، وهو كل مهمته إنه يرجع من الشغل يمسك الموبايل في إيده أو ينزل مع أصحابه ويرجع يقول إنتي ماعملتيش كذا ليه... محتاجة إنه يفهم إن دي مراته وفي حمايته ومسؤول عنها، مش دوره في حياتها إنه سيدها

وتاج راسها ويأمر فيطاع من غير مناقشة... وإنها لو هتعطيه بعض الخضوع فهو لازم يقابله ببعض الشهامة، يعني مش هي تبقى خاضعة وتوطي راسها يقوم هو يدوس عليها!

يفهم إن كلمة لأ ممكن تكون قابلة للنقاش... عادي... طالما مش قرآن منزل... وإن الاعتذار مش لازم يكون من طرف واحد على طول الخط في كل المشكلات... المرأة محتاجة راجل يتفهم احتياجاتها ويقدر مسؤولياتها وتعبها... يفهم إنها ممكن تحتاج لأجازة أو سفر لمدة كام يوم... عادي... يفهم إن الهدية مش واجب تقيل أو عبء مادي وإنما شيء له قيمة وأهمية ودلالة... يفهم إن المرأة بتحتاج لحظة تفصل فيها من كل الدوشة اللي حواليها... تخرج مع صاحباتها مرة لوحدها من غير أطفال ومسؤولية ودوشة وبهدلة زي ما هو بيعمل... بتحتاج تتخلص من عبء المنزل وتتعزم بره على غدا أو عشا... عادي... ماخربتش الدنيا... المرأة محتاجة راجل يفهم إنها لما اتجوزته ماكانتش بتتجوز محفظة فلوس أو واحد يصرف عليها وبس... وبالتالي ماينفعش كل ما يتحاسبوا يقول لها أنا مش مقصر في حاجة وباشتري كل طلباتك! لإن ببساطة لو الحسبة كده يبقى البنت من حقها تختار أغنى واحد في اللي اتقدموا لها أو على الأقل لازم يكون أغنى من أبوها، طالما المسألة بقت إنفاق وبس... المرأة محتاجة راجل تلمح في عينه الإعجاب وتحس منه الإخلاص والوفاء والحنااااااااااااان... المرأة محتاجة تحس بالأمان وإنها حتى لو غلطت مش هتلاقي زوجها واقف في وشها وإنما واقف جنبها... وإنها لو وقعت هيمد إيده يسندها مش هيقف يهزأها ويهزأ من ضعفها وخيبتها... محتاجة تحس إنه في المشكلات بينها وبين الآخرين مش هيظلمها ويقف في صف حد ضدها وهو عارف إنها مش غلطانة بس مضطر يمثل الشهامة...

محتاجة لراجل تتكلم معاه بلا حدود وهي مش خايفة يتعصب أو يعاقبها أو يسخر منها أو من تفكيرها ويغلطها في كل جملة في الحوار... محتاجة

لشخص تحس معاه إنها طايرة فى الهوا.. مش غرقانة في البحر وهو اللي بمزاجه يسحبها ينجيها أو يغرقها...

المرأة محتاجة تحس بالأمان.

أسماء: المرأة تريد حنانًا ونظرة ولمسة محبة...

تريد أن يبتسم لها ويتحدث إليها، لا هذه النظرة الجامدة والصمت الذي يذبلها.. تريد أن يخبرها بما يفعل ويجعلها على نور دائما؛ لأنها سرعان ما تقع فريسة الشكوك وتتوحش دون أن يفهم السبب لأن الأوهام كبرت برأسها... وتريده مسؤولاً مهتما بأولاده يتفقد احتياجاتها واحتياجاتهم ليلبي منها ما استطاع... وأن يريدها لذاتها لا لحاجاته... ويشكر صنعها في بيته.

إذن في النهاية تنحصر احتياجات المرأة في التقدير، والاحترام، والحب، والاحتواء، والحماية، والدلع، ومراعاة ظروفها الصحية والنفسية، وتحمل مزاجها الأنثوي المتقلب، وأن يكون لها وحدها ولا يشعل غيرتها بغيرها، ويحترمها كإنسانة ولا يراها مجرد جسد، ويغدق عليها من مشاعره، ويحتويها وهي غاضبة ويحتضنها ويطبطب عليها، ويصالحها بعد الخصام، ويساعدها في القيام بواجباتها، ويمنحها الأمان المادي والمعنوي، ويشعرها أنها ملكة، ويمتدح أنوثتها، ويفاجئها من وقت لآخر بهدية ولو بسيطة، ويشكرها على ما تفعله من أجله ومن أجل أبنائه، وألا يهملها أو يستفزها، وألا يمد عينه على الأخريات، وأن يهتم بمظهره، ويحترم أهلها ويودهم، وأن يتحمل أخطاءها، ولا يستغل ضعفها، ولا يسخر من تفكيرها أو يسفه آراءها، ولا يتجبر عليها بقوته، ولا يعايرها بنقصها... هي تريده باختصار أن يكون رجلاً.

كيف تعاملين زوجك؟!

هذه رسائل تلغرافية خاصة جدًا من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج الزواجي والعائلي.. أنقلها إليك بأمانة أيتها الزوجة، وأتمنى أن تصلك كي تصبح علاقتك بزوجك في أحسن حالاتها:

١ـ أن تعرفي طبيعة العلاقة الزوجية؛ فهي علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، وممتدة في الدنيا والآخرة، وقد تمت بكلمة من الله، وباركتها السماء، واحتفى بها أهل الأرض، وهذا يحوطها بسياج من القداسة والطهر.

٢ـ أن تكوني أنثى حقيقية راضية بأنوثتك ومعتزة بها، فهذا يفجر الرجولة الحقيقية لدى زوجك؛ لأن الأنوثة توقظ الرجولة وتنشطها وتتناغم وتتوافق معها وتسعد بها، أما المرأة المسترجلة التي تكره أنوثتها وترفضها؛ فنجدها في حالة صراع مرير ومؤلم مع رجولة زوجها؛ فهي تعتبر أن أنوثتها دونية وضعف وخضوع وخنوع، وتعتبر أن رجولة زوجها تسلط وقهر واستبداد، وبالتالي تتحول العلاقة الزوجية إلى حالة من الندية والمبارزة والصراع طوال الوقت، ويغيب عنها كل معاني السكن والود والرحمة.

٣ـ أن تفهمي طبيعة شخصية زوجك؛ فلكل شخصية مفاتيح

ومداخل، والزوجة الذكية تعرف هذه المفاتيح والمداخل، وبالتالي تعرف كيف تكيف نفسها مع طبيعة شخصية زوجها بمرونة وفاعلية، دون أن تفقد خياراتها وتميزها.

٤ـ أن تفهمي ظروف نشأته؛ فهي تؤثر كثيرًا في تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقته بك وبالناس، وفهمك لظروف نشأته ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب، ولكن لتقدير الظروف، والتماس الأعذار.

٥ـ أن تحبي زوجك كما هو بحسناته وأخطائه، ولا تضعي نموذجًا خاصًا بك تقيسينه عليه، فإن هذا يجعلك دائمًا غير راضية عنه؛ لأنك ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه، مقارنةً بالنموذج المثالي في عقلك أو خيالك، واعلمي أن كل رجل ـ ليس زوجك فقط ـ له مزاياه وعيوبه؛ لأنه أولاً وآخرًا إنسان.

٦ـ أن ترضي به رغم جوانب القصور؛ فلا يوجد إنسان كامل، والرضا في الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها، واعلمي أن ما فاتك أو ما ينقصك في زوجك سيعوضك الله عنه في أي شيء آخر في الدنيا أو الآخرة.

٧ـ لا تكثري من لومه وانتقاده؛ فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له، ويقتل الحب بينكما، فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت، أو معظم الوقت.

٨ـ احترمي قدراته ومواهبه (مهما كانت بسيطة)، ولا ترددي في الثناء عليه؛ فهذا يدفعه للنمو، ويزيد من ثقته بنفسه وحبه لكِ.

٩ـ عبري عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية، ولا تخفي حبك عنه خجلاً أو خوفًا أو انشغالاً أو تحفظًا.

١٠ـ حاولي السيطرة ـ قدر الإمكان ـ على مشاعرك السلبية نحوه،

وبخاصة في لحظات الغضب، وأمسكي لسانك عن استخدام أي لفظ جارح، ولا تستدعي خبرات الماضي أو زلاته في كل موقف خلاف.

١١- احرصي على تهيئة جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء في البيت، وعلى أن تسود مشاعر الود (في حالة الرضا)، ومشاعر الرحمة (في حالة الغضب)؛ فالسكن والمودة والرحمة هي الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة.

١٢- احترمي أسرته، واحتفظي دائمًا بعلاقة طيبة ومتوازنة مع أهله وأقاربه.

١٣- اجعلي سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك في الحياة؛ فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه، والأهم من ذلك رضا الله.

١٤- الطاعة الإيجابية مصداقًا للآية الكريمة: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ﴾ [النساء: ٣٤]، والقوامة هنا ليست تحكمًا أو استبدادًا أو تسلطًا أو قهرًا، بل هي رعاية ومسؤولية واحتواء وحب، والقنوت في الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قهر وإرغام. فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوي ليست عبودية أو استذلال، وإنما هي مطاوعة نبيلة مختارة راضية سعيدة، وهي قربى تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها، وهي علامة الأنوثة السوية الناضجة في علاقتها بالرجولة الراعية القائدة المسؤولة، ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية.

١٥- حفظ السر؛ فالعلاقة الزوجية علاقة شديدة القرب، شديدة

الخصوصية، عالية القداسة، ولذلك فالحفاظ على سر الزوج هو حفاظ على القرب والخصوصية، ومراعاة لحرمة الرباط المقدس بين الزوجة وزوجها في غيابه وحضوره على السواء.. وحفظ السر ورد في الآية الكريمة السابق ذكرها، في وصف الصالحات بأنهن حافظات للغيب بما حفظ الله.

١٦ـ أشعريه برجولته طوال الوقت، وامتدحي فيه كل معاني الرجولة؛ كالقوة، والشهامة، والمروءة، والشجاعة، والصدق، والأمانة، والرعاية، والمسؤولية، والاحتواء، والشرف، والطهارة، والإخلاص، والوفاء.

١٧ـ أن تراعي ربك في علاقتك بزوجك، وأن تعلمي أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الإله الأعظم ويباركها ويعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، وإن صبرك على زوجك وتحملك لبعض أخطائه لا يضيع هباءً، بل تؤجرين عليه من رب رحيم عليم، وتعرفين أنه إذا نقص منك شيء في علاقتك بزوجك وصبرت ورضيت؛ فأنت تنتظرين تعويضًا عظيمًا من الله في الدنيا والآخرة.

هذا الشعور الروحاني في الحياة الزوجية له أثر كبير في نجاحها واستمرارها وعذوبتها، خصوصًا إذا كنتما تشتركان في صلاة أو صيام أو قيام ليل أو حج أو عمرة أو أعمال خير، فكأنكما تذوبان معًا في حب الله، وفي السعي نحو الخلود، وأنتما تعلمان أن هناك دورة حياة زوجية أخرى بينكما في الجنة تسعدان فيها بلا شقاء، وتعيشان فيها خلودًا لا ينتهي ولا يمل.

١٨ـ أن تفتخري بإخلاصك لزوجك، وتعتبريه تاجًا على رأسك حتى لو كانت لزوجك زلات أو هنات في أي مرحلة من مراحل حياتكما الزوجية؛ فالزوجة هي منبع الوفاء والإخلاص والخلق

القويم في الأسرة كلها، وهذا ليس ضعفًا منك، وإنما غاية القوة؛ فأنت منارة الخلق الجميل لأبنائك وبناتك وزوجك.

١٩ـ أن تحرصي على إمتاع زوجك والاستمتاع معه وبه، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية؛ فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر، كأقصى ما تكون السعادة، وسيكافئكما على ذلك في الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التي أتعبتكما في الدنيا، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هي متعة للحواس الخمس لدى زوجها.

٢٠ـ أن تكوني متعددة الأدوار في حياة زوجك؛ فتكونين له أحيانًا أمًا تحتويه بحبها وحنانها.. وتكونين له أحيانًا أخرى صديقة تحاوره وتسانده.. وتكونين أحيانًا ابنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية، وأن تقومي بهذه الأدوار بمرونة حسبما يقتضي الموقف، وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معًا.

٢١ـ أن تكوني متجددة له دائمًا؛ فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لذاتك، ويجعل زوجك في حالة فرح واحتفاء بك؛ لأنه يراك امرأة جديدة كل يوم، فلا يمل ولا يبحث عن شيء جديد خارج البيت، والتجديد يشمل الظاهر والباطن؛ فيبدأ من تسريحة الشعر ونوع العطر وطراز الملابس، مرورًا بترتيب الأثاث في الغرف، ووصولاً إلى «طزاجة» الفكر والروح، وإذا وجدت الملل يتسرب لحياتكما والمياه تميل للركود حاولي تحريك ذلك برحلة أو نزهة أو عشاء خاص أو أي شيء ترينه مناسبًا.

٢٢ـ احرصي على ثقافتك العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينك وبين زوجك وبين المجتمع؛ فالمرأة المثقفة لها طعم

خاص، ولها بريق يميزها، وهي تغري بالحديث الجذاب المتنوع، أما المرأة عديمة أو ضعيفة الثقافة، فتجبر زوجها على الصمت إذ لا يجد ما يتحدث إليها فيه، وشيئًا فشيئًا ينظر إليها بدونية، ويراها أقل من أن يحاورها أو يناقشها، فتنزل من مستوى الزوجة إلى مستويات أخرى أدنى، خصوصًا إذا كان هو يتعامل مع سيدات مثقفات ومتألقات، فتحدث المقارنة مع الزوجة عديمة الثقافة أو أحادية الرؤية، فيتحول قلبه طوعًا أو كرهًا.

٢٣- أن تسامحي زوجك على زلاته وأخطائه؛ فلا يوجد رجل بلا خطأ، فالرجل إنسان، والإنسان كثيرًا ما يخطئ، فلا تسمحي لخطأ مهما كان أن ينغص عليك حياتك، وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك، وأنت تحتاجين لهذه الصفة «التسامح» بخاصة في مرحلة منتصف العمر، حين يمر بعض الرجال ببعض التغيرات، تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية، وربما صدرت منه أخطاء أو زلات عاطفية، وهي في أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والاستمرار في العطاء الوجداني رغم ألم التجربة.

٢٤- أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدل على حبك لزوجك وحرصك عليه، وتنبه زوجك حين تمتد عيناه أو قلبه يمينًا أو يسارًا، ولا تدعي هذه الغيرة تحرق حياتك الزوجية، وتحول البيت إلى ميدان حرب، وتحول الثقة والحب إلى شك واتهام، ولا يقتل الحب مثل غيرة طائشة.

٢٥- فليكن زوجك هو محور حياتك (وأنت أيضًا محور حياته)، بمعنى أنه يشغل فكرك ووجدانك، وتتحدد حركاتك وسكناتك طبقًا لعلاقتك به، فتنشغلين به وبما يشغله وتحبين ما يحبه، وتكيفين جلوسك وانتقالاتك طبقًا لوجوده، وترتبين صحوك ونومك

على برنامجه اليومي، أو يتوافق برنامجك كما تتوافق أرواحكما؛ إنه شعور بالانتماء والمعية لا يعلو عليه إلا الانتماء والمعية لخالق الأرض والسماوات.

٢٦- كوني واثقة به على كل المستويات؛ فأنت واثقة بإخلاصه لك (مهما حاول أحد تشكيكك في ذلك)، وأنت واثقة في قدراته وفي نجاحاته وفي حبه لك، هذه الثقة ليست غفلة، وليست سذاجة - كما تعتقد بعض الزوجات - بل هي رسالة عميقة للطرف الآخر كي يكون أهلاً لذلك.. أما المرأة التي تشك وتشكك في زوجها؛ فإنها حتمًا ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل، فالزوج يحقق توقعاتك منه، وكل ذرة شك تمحو أمامها ذرة حب، والشك هو السم الذي يسري في العلاقة الزوجية فيجعلها تموت ببطء.

وحفاظًا على هذه الثقة وتجنبًا لبذرة الشك، احرصي على ألا يعرف زوجك زلاتك وأخطاءك قبل الزواج أو علاقاتك الماضية - إن وجدت - فقد سترها الله عليك، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتمًا ستزرع بذرة شك في نفسه، ربما لا يستطيع الخلاص منها، ومن سمومها.

وأيضًا لا تلعبي لعبة الشك التي تمارسها بعض الزوجات - بخاصة حين تشعر بإهمال زوجها - فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها، ومحاولاتهم التعرض لها؛ فهذه لعبة خطرة قد تحرق كل المشاعر، وتقضي على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقائها وصفائها إلى الأبد.. ولعبة الشك هذه تنبئ عن نوايا خيانة، والخيانة فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل، ولم يبق لها إلا التنفيذ في الواقع في أي فرصة سانحة.

٢٧- اهتمي بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما، مثل الأشياء التي

يحبها، وذكرياته التي يعتز بها، والمناسبات المهمة له.

٢٨- استقبلي همساته ولمساته ومحاولات قربه وتودده إليك بالحفاوة والاهتمام، وبادليه حبًا بحب واهتماما باهتمام.

٢٩- تزيني له بما يناسب كل وقت وكل مناسبة مع مراعاة عدم المبالغة، ومراعاة ظروفه النفسية.

٣٠- تجنبي إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشكلاتك أو مشاعرك؛ فالإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة الزوجية، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثًا عن احتياجات لم تشبع.

٣١- جددي حالة الرومانسية في حياتكما بكل الوسائل الممكنة، فيمكنك مثلاً الخروج معه في رحلة خاصة بكما وحدكما، لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيهما روح وذكريات أيام الخطوبة.

٣٢- كوني كريمة في رضاك، ونبيلة في خصومتك.

٣٣- التزمي الصدق والشفافية معه في كل المواقف حتى لا تهتز ثقته فيك.

٣٤- ليكن بينكما لحظات تشعران فيها بالجمال «معًا» على شاطئ بحر أو أمام جبل، أو في حديقة جميلة، أو سماء صافية، أو صوت جميل، أو لوحة رائعة.

٣٥- لا تدعي مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجك تقتحم مجال أسرتكما الصغيرة، وراعي التوازن في العلاقات المختلفة؛ فلا تطغى علاقتك بأمك أو أبيك أو إخوتك على علاقتك بزوجك.

٣٦- لا تنامي في غرفة منفصلة أو سرير منفصل، مهما كانت المبررات والأسباب.

٣٧- اهتمي بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله تعالى، وأداء بعض العبادات معًا؛ كقراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال خير والبر.

٣٨- لا تحمليه فوق طاقته ماديًا أو معنويًا؛ فهو أولاً وأخيرًا إنسان ويعيش ضغوط الحياة العصرية الشديدة، ويحتاج لمن يخفف عنه بعض هذه الضغوط.

٣٩- احذري أن يكون الأطفال هم المبرر الوحيد لاستمرار علاقتك بزوجك، واحذري أكثر أن تعني هذا.

٤٠- احرصي على كل ما يضفي على حياتكما جمالاً وبهجةً ومرحًا؛ فالحياة مليئة بالمنغصات، وهي أيضًا مليئة بالملطفات، فليكن لك سعي نحو الملطفات والمبهجات توازنين بها صعوبات الحياة، وتضيفين بها جوًا من الحب والجمال والبهجة والمرح في البيت.

٤١- على الرغم من الاقتراب الشديد في العلاقة بين الزوجين فإن الزوجة الذكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقترابا وابتعادا، كي تحافظ على حالة الشوق والاحتياج متجددة ونشطة طوال الوقت.

٤٢- احذري تردد كلمة الطلاق في حديثك أو حديث زوجك خصوصًا في أثناء الخلافات والخصام؛ لأن تردد هذه الكلمة، ولو على سبيل التهديد، يجعلها خيارًا جاهزًا وقابلاً للتنفيذ في أي لحظة، إضافةً إلى إنها تعطي إحساسًا بعدم الأمان وعدم الاستقرار.

٤٣- وهذه النصيحة الأخيرة نذكرها كارهين مضطرين؛ ففي حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه - لا سمح الله - كوني راقية متحضرة في إدارة الأزمة، واستبقي قدرًا من العلاقة الإنسانية يسمح باستمرار الإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاولي تشويه صورة طليقك أمام أبنائك، وحتى في حالة عدم وجود أولاد؛ فلا بأس من أن يكون الفراق نبيلاً خاليًا من التجريح أو الانتقام المتبادل.

* * *

«كيف تعامل زوجتك؟!»

رسائل تلغرافية خاصة جدًا من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج العائلي، أنقلها إليك بأمانة أيها الرجل وأتمنى أن تصلحك.

١- أن تفهم طبيعة شخصيتها؛ فلكل امرأة شخصيتها، ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها.

٢- أن تفهم ظروف نشأتها؛ لأن تركيبة أسرتها ونمط العلاقات بين أفرادها وطبيعة شخصياتهم لها تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالي.

٣- أن تحبها كما هي، ذلك الحب غير المشروط الذي يتجاوز عيوبها، ويتجاوز تفاصيل شكلها، ولحظات ضعفها، أي أنك تحبها هي هي بكل كيانها، وبكل جمالها، وبكل نقصها، وبكل قوتها، وبكل ضعفها.

٤- أن ترضى بها رغم جوانب القصور؛ فلا توجد امرأة كاملة (ولا رجل كامل) على وجه الأرض، ولا بد أن ينقصك شيء في أي امرأة تتزوجها حتى لو كنت اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض؛ فالرضا هو مفتاح الحياة السعيدة، وعسى أن تكره فيها شيئًا.. ومع ذلك يجعل الله فيها خيرًا كثيرًا.

٥- ألا تكثر في انتقادها، فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقد في محله)؛ لأن ذلك الانتقاد المتكرر دليل الرفض، وقدح في الحب غير المشروط الذي تتوق إليه المرأة.

٦- أن تحترمها؛ فهي أولاً إنسانة كرمها الله، وثانيًا زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض، وثالثًا أم أولادك وبناتك، ورابعًا حافظة سرك وخصوصياتك، وخامسًا راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.

٧- أن تستشيرها، واستشارتها تنبع من احترام إنسانيتها، واحترام عقلها، وتقدير وجودها.

٨- أن تحبها؛ فالحب هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين، ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح.

٩- ألا تخنقها بحبك؛ فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيك وفي الحب.

١٠- أن تكون محور حياتك، بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك، وهي حاضرة في وعيك لا تغيب عنه.

١١- أن تعرف تقلباتها البيولوجية (الدورة الشهرية، والحمل، والولادة)، وتقدر حالتها النفسية في أثنائها.

١٢- أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.

١٣- أن تحترم أسرتها، وتحتفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها، وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات في وجهات النظر مع أفراد أسرتها، واحترامك لهم يأتي من محبتك لزوجتك، وبِرّك لهم هو جزء من بِرّها.

١٤- أن تحتفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار في البيت (مفهوم السكن).

١٥ـ أن تظهر مشاعرك الإيجابية نحوها بلا تحفظ أو خجل (مفهوم المودة).

١٦ـ أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها بخاصة في لحظات الغضب، وتحاول أن تجد لها عذرًا أو تفسيرًا، وإذا لم تجد؛ فيكفي أن تعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب.

١٧ـ كن مستعدًا للتسامح ونسيان الأخطاء في أقرب فرصة ممكنة (مفهوم الرحمة).

١٨ـ اجعلها تشعر بمسؤوليتك عنها، ورعايتك لها؛ فهذا يجعلك رجلاً حقيقيًا في عينها، فالمرأة «السوية» دائمًا بحاجة إلى الإحساس بمن يرعاها، ويكون مسؤولاً عنها؛ لأن الرعاية والمسؤولية هي العلامات الحقيقية للحب.

١٩ـ أشعرها بأنوثتها طول الوقت، وامتدح فيها كل معاني الأنوثة: الجمال.. الرقة.. الحب.. الحنان.. الشرف.. الطهارة.. الإخلاص.. الوفاء.. التفاني.. الانتماء.. الاحتضان.

٢٠ـ اهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما: تذكر المناسبات السعيدة.. قدّم الهدايا ولو كانت بسيطة في تلك المناسبات وفي غيرها.. امتدح كل شيء جميل فيها.. اخرجا في نزهة منفردين، ومارسا فيها طقوس الحب.. اذهبا في إجازة «معًا» لمدة يوم أو يومين.. استمع لكلامها، وتفهم أفكارها جيدًا حتى لو كانت دون أفكارك أو مختلفة عنها؛ لأن أفكارها تمثل الجانب الأنثوي والرؤية الأنثوية للحياة، وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك.

٢١ـ استقبل همساتها ولمساتها ومحاولات قربها وزينتها بالحفاوة والاهتمام، وبادلها حبًا بحب، وحنانًا بحنان، واهتمامًا باهتمام.

٢٢ـ تزيّن لها كما تحب أن تتزين لك، وتودد لها كما تحب أن تتودد لك.

٢٣- احترس من الشك في علاقتك بزوجتك؛ فالشك اتهام وعدوان، وهو يفتح أبوابًا للشر لم تكن مفتوحة من قبل أمام زوجتك.

٢٤- تجنب إهمالها جسديًا أو نفسيًا أو عاطفيًا؛ لأن الإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثًا عن احتياج لم يشبع.

٢٥- حافظ على استمرار الحوار بينكما «بكل اللغات» اللفظية وغير اللفظية، فلا تبخل بكلمة حب، ونظرة إعجاب، ولمسة ودّ، وضمة حنان.

٢٦- تعامل معها بكل كيانك دون اختزال (الطفل - الولد - الراشد): تكون ابنها أحيانًا؛ فتتفجر لديها مشاعر الأمومة.. أو تكون أبًا لها؛ فتتفجر فيها مشاعر الطفولة.. أو تكون صديقًا لها؛ فتستمتع بحالة الصداقة.

٢٧- جدد حالة الرومانسية دائمًا في حياتكما، ولا تتعلل بالسن؛ فلا توجد سن يتوقف عندها الحب، ولا تتعلل بالمشاغل؛ فزوجتك هي أهم شؤونك، ولا تتعلل بنقص المال؛ فالرومانسية الشيء الوحيد الذي لا يحتاج لمال.

٢٨- كن فارس أحلامها برجولتك وإنجازاتك؛ فهي تحبك دون شروط، ولكنها تريدك ملء عينيها وقلبها، وتريد أن تفتخر بك أمام نفسها وغيرها؛ فلا تحرمها من ذلك.

٢٩- كن كريمًا في رضاك، ونبيلاً في خصومتك؛ فهذه من علامات الرجولة الحقيقية.

٣٠- التزم الصدق والشفافية معها؛ فالعهد بينكما لا يحتمل الخداع أو المواربة أو التخفي أو لبس الأقنعة، فكل هذه الأشياء بمثابة حواجز تفصلكما.

٣١- شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أو جمال زهرة أو روعة موقف.

٣٢- احذر البخل في المال أو المشاعر أو الجنس.

٣٣- راع التوازن بين المرح والجدية، وبين اللين والحزم، وبين الخيال والواقعية.

٣٤- أشعر زوجتك بالأمان؛ فهذا الشعور من الاحتياجات الفطرية للإنسان عمومًا، وللمرأة على وجه الخصوص.

٣٥- تذكر أن علاقتك بزوجتك علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، وأنها علاقة أبدية، وهي أبدية بمعنى امتدادها في الدنيا واستمرارها في ثوب أجمل وأروع في الآخرة.

٣٦- لا تدع مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجتك تدخل مجال الأسرة الصغيرة، راع التوازن في العلاقات المختلفة؛ فلا تطغى علاقتك بأمك على علاقتك بزوجتك أو العكس.

٣٧- لا تنم في غرفة منفصلة أو سرير منفصل، مهما كانت المبررات والأسباب.

٣٨- اهتم بأن تكون العلاقة الجنسية في أحسن صورها، وأكمل فنونها؛ لكي تسعدا بها معًا، وينعكس ذلك على باقي نواحي حياتكما؛ فهذه العلاقة هي ترمومتر العلاقة الزوجية، فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش، وأيضًا الطلاق في ٧٠٪ منه يبدأ من الفراش.

٣٩- حافظ على الخصوصية المطلقة لعلاقتكما بكل أبعادها، ولا تنقص هذه الخصوصية أبدًا حتى في أشد حالات الخصومة، فما بينكما ميثاق غليظ يسألك عنه الله.

٤٠- اهتم بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله، وأداء بعض الطقوس الدينية معًا؛ كالصلاة، وقراءة القرآن،

والدعاء، والحج، والعمرة، وسائر أعمال الخير.

٤١ـ تجنب ضرب زوجتك أو إهانتها؛ فليس من المروءة أن يضرب رجل امرأة، وليس من الكرامة أن تهين مخلوقة كرّمها الله (حتى لو أخطأت)، وليس من الأخلاق أن يرى أبناؤك أمهم في هذا الوضع، وتذكر لو أن لك ابنة: أترضى أن يضربها زوجها مهما كانت الأسباب؟!

٤٢ـ ساعد على تكوين صورة إيجابية ومتميزة لها لدى الأبناء؛ فذلك يسمح بعلاقة طيبة بينها وبينهم، ويعطيها قدرة أكبر على ممارسة دورها التربوي معهم، حين يرونها زوجة وفيّة وأمّا عظيمة في نظرك ونظرهم.

٤٣ـ إذا أحببتها فأكرمها، وإذا كرهتها فلا تظلمها؛ فهذه هي صفات الزوج النبيل الكريم العظيم كما وصفها سيدنا الحسن رضي الله عنه.

٤٤ـ في حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه ـ لا سمح الله ـ فكن راقيًا متحضرًا في إدارة الأزمة، واستبق قدرًا من العلاقة الإنسانية يسمح بالإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاول استخدامهم في الخلاف بينكما، ولا تحاول تشويه صورة مطلقتك أمام أبنائها.

* * *

الأسرار بين الزوجين.. كتاب مفتوح أم صندوق مغلق؟

تساؤلات حرجة:

هل المصارحة والمكاشفة بين الزوجين واجبة وضرورية بشكل مطلق.. أم لها حدود؟ وما هي هذه الحدود إن وجدت؟

وإذا صارحت المرأة زوجها بأسرارها، فكيف تضمن عدم استغلاله لتلك الأسرار خاصة وقت الخلافات أو الانفصال؟

هل تحكي المرأة لزوجها عن خبراتها العاطفية السابقة؟ وهل يحكي هو لها؟

هل تحكي له عن علاقات جنسية في الماضي؟ وهل يفصح هو لها بالمقابل عن مغامراته ونزواته؟

هل تحكي له عن خطوباتها السابقة وإخفاقاتها العاطفية؟ وهل تسرد التفاصيل أم تذكرها إجمالاً؟

وإذا أخفت هذه الأشياء فما العمل إذا عرفها هو من طريق آخر؟

هل توجد أسرار لا يصح البوح بها للزوج أو للزوجة مهما كانت العلاقة قريبة وقوية؟

هل تفصح الفتاة لخطيبها أو الزوجة لزوجها عن حالتها الصحية والأمراض التي تعانيها سواء كانت نفسية أو جسدية أو مرض وراثي فيها أو في العائلة؟

إذا كانت للمرأة أخطاء سابقة وبناء عليها يمارس أحد الأشخاص ابتزازا لها عن طريق امتلاكه لصور أو قرائن تدينها، هل تشتري سكوته بأي ثمن حتى لا يعرف زوجها أم تصارح زوجها ليساعدها في مواجهة هذا الابتزاز؟

هل تحكي المرأة عن تفاصيل زواجها السابق؟

هل تحكي لزوجها عن أسرار وأخطاء طفولتها ومراهقتها وشبابها؟ وهل يحكي هو أيضا؟

هل تحكي له عن أسرار تخص عائلتها.. مشكلات بين والديها، أو أشياء تخص إخوتها؟

هل تصارحه ببعض أسرار عملها وبخاصة إذا كانت تؤثر أو سوف تؤثر على حياتها الزوجية والعائلية؟

هل تكشف له عن تحرشات جنسية تعرضت أو تتعرض لها؟

هل تحكي له عن معجبيها ومن يحاولون الاقتراب منها عاطفيا أو يتغزلون فيها؟

هل تفضفض مع زوجها ببعض أسرار صديقاتها أو تسأله عن حل لبعض مشكلاتهن التي تؤرقهن وتؤرقها؟

هل تبوح لزوجها ببعض أسرار عملائها في العمل؟

هل تطلعه على مواردها المالية ومدخراتها؟ وماذا لو طمع فيها أو استغلها؟

هل يطلع الزوج زوجته على موقفه المالي ومشروعاته ورصيده في البنك وديونه وأسرار عمله؟

إذا كان الزوج من النوع الذي يفشي بعض الأسرار لزوجته فهل تمتنع تماما عن مصارحته بأي سر؟

يعتقد كثير من الناس أن السعادة الزوجية لا تتم إلا بالمصارحة الكاملة

والمطلقة بين الزوجين، بحيث يصبح كل طرف كتابًا مفتوحًا بالنسبة للآخر، ويعتقدون أن الثقة بينهما لا تكون كاملة إلا إذا وصلا إلى هذه الحالة. ومن المعروف أن من أساسيات السعادة الزوجية التواصل الواضح والصريح، ولكن هناك آراء أخرى مبنية على دراسات علمية وتجارب حياتية، تفيد بأن المصارحة المطلقة بكل الأسرار قد تشقي الطرف الآخر وقد تهدم العلاقة الزوجية. وهناك أزواج عاشوا مع بعضهم سنوات طويلة واحتفظ كل منهم ببعض أسراره، وهذا يعني أن الحياة الزوجية تعتمد كثيرا في نجاحها على التفاعل الجسدي والعقلي والوجداني والروحي، ولا تحتاج الإفصاح عن كل الأسرار كشرط لنجاحها.

الكهوف المغلقة في حياتنا الشخصية:

وفي حياة الأزواج هناك بعض المناطق التي تعتبر حَرَمًا شخصيًا مقدسًا، لا يحبون أن يقترب منه أحد حتى لو كان شريك الحياة، وهذه المناطق هي محل الأسرار شديدة الحساسية والخصوصية ونذكر منها:

١- العلاقات خارج إطار الزواج: سواء كانت عاطفية أو جنسية، في الماضي أو في الحاضر (وإن كانت خطورتها تزداد كلما كانت جنسية وكلما كانت في الحاضر). وقد تؤذي معرفة هذه العلاقات الطرف الآخر، وقد تجعل الطرف المتورط يعيش حياة مزدوجة، ومن هنا قد يقول البعض: ولم لا يصارح بها شريكه فربما تكون هذه المصارحة بداية لإصلاح خلل موجود في العلاقة الزوجية؟ والإجابة هنا تتوقف على: كيف نقول ومتى وأين... وما التداعيات المتوقعة؟ وهل هناك عوامل استقرار وأمان كافية في العلاقة الزوجية تجعلها تحتمل إفشاء مثل هذا السر؟

٢- الخيالات والأحلام العاطفية والجنسية: فكل إنسان يعيش خيالات وأحلام (يقظة ومنام) يفعل فيها ما يريد وبالطريقة التي تعجبه، ويعوض فيها ما ينقصه، ويشبع فيها حرماناته ويحقق رغباته، وقد يطلق لنزواته العنان، فهل هذا خيانة للطرف الآخر؟ وهل من حقه أو من حقها معرفة هذه الخيالات والأحلام؟ وهل هذه المعرفة تفيد استمرار العلاقة الزوجية وتقويها أم تضعفها وقد تنهيها؟

٣- التحرشات الجنسية التي حدثت في مراحل العمر المختلفة، وبخاصة إذا كانت قد صدرت من أحد المعارف أو الأصدقاء أو الأقارب، أو ممن هم ما زالوا موجودين في محيط العائلة.

٤- ممارسة العادة السرية: حيث يظل بعض الأزواج (والزوجات) يمارسون تلك العادة حتى بعد الزواج، بل وقد يجدها بعضهم أكثر إمتاعا من العلاقة الزوجية.

٥- مشاهدة الأفلام الجنسية على الإنترنت أو على القنوات الفضائية: وهذه أزمة عصرية كبيرة، إذ كثيرا ما تكتشف الزوجة أن زوجها يقضي أوقاتا طويلة يشاهد تلك الأفلام خلسة، وهنا تهتز صورته في عينيها وتتدهور العلاقة الزوجية. وبعض الأزواج لديهم حالة إدمان مشاهدة تلك المواقع، فهل يا ترى يفيد أن يخبر زوجته؟ وهل ستقبل هذا الأمر وتساعده؟ أم تستغل ذلك ضده في أي مواجهة عائلية؟

٦- الضعف أو البرود الجنسي: فبعض الرجال يعانون ضعفا جنسيا مؤقتا أو مزمنا، ويتعاطون المنشطات الجنسية سرا حتى لا تهتز صورتهم أمام زوجاتهم، وأيضا بعض النساء لديهن عدم رغبة في العلاقة الجنسية، أو حتى برود جنسي، ولكنهن يمارسنها كأداء واجب (زوجي أو شرعي) وربما يتظاهرن بالاستجابة والاستمتاع

إرضاء للطرف الآخر.. فهل هذا مقبول أن يبقى سرا وتسير الأمور كما هي، أم أن المصلحة الإفصاح عنه طلبا للمساعدة في إيجاد حلول حقيقية؟

٧- التصرفات السيئة في الماضي: فلا شك أن كثيرين قد تورطوا، في فترات الطفولة والمراهقة وبواكير الشباب، في أعمال منافية للأخلاق أو خارجة عن القانون أو مخالفة للعادات والتقاليد. فإذا كان الشخص قد تجاوزها، ولم يعد لها تأثير على حاضره فلم يذكرها الآن؟ البعض يقول: إننا نخاف أن يعرفها عنا الشريك من مصدر آخر.. والإجابة: حتى لو عرفها الشريك فلا ضير من الاعتراف بأن ذلك كان في فترة جهل الطفولة واندفاع المراهقة والشباب، وأننا تجاوزنا كل ذلك مع النضج النفسي والاجتماعي. ولا يصح أن تبقى هذه الأشياء سيفا مسلطا على رقابنا طوال العمر، وحتى لو بقي من هذه الأشياء أدلة مادية تديننا فلا يجب أن نخضع لابتزاز من يملك تلك الأدلة، وعلينا أن نعلن شجاعتنا في المواجهة مستندين إلى عناصر قوة حالية لدينا.

٨- الموقف المالي والديون: ربما لا يود بعض الأزواج إطلاع زوجاتهم على أحوالهم المادية، مدخراتهم ومشروعاتهم أو ديونهم وتعثراتهم. وهنا تشعر الزوجة بأن زوجها لا يثق فيها أو أنه لا يشعر بالأمان معها، أو أنه يخفي ذلك لأن له حياة أخرى لا تعلمها.

٩- الأمراض، وبخاصة الوراثية منها: ويخفيها الناس خوفا من قلق وهجر الطرف الآخر، ولكنها إن كانت أمراضا خطيرة أو مؤثرة في الحياة الزوجية يجب الإفصاح عنها، حتى لا يكون هذا تدليسا على الزوج أو الزوجة، وحتى يستعد الطرف الآخر لمواجهة وتحمل تطورات المرض ومضاعفاته.

١٠- اضطرابات الأكل: فكثير ممن لديهم (أو لديهن) شراهة في الطعام يفعلون ذلك سرا، خوفا من لوم ونقد الطرف الآخر.

١١- أسرار عائلة المنشأ لكلا الزوجين، وبخاصة إذا كان فيها ما يشين.

نسبة ما يقال وما لا يقال من الأسرار:

أجريت دراسة علمية في ألمانيا على مجموعة من النساء، لمعرفة نسبة الأسرار التي يفصحن عنها والأسرار التي يحتفظن بها، فوُجِدَ أن هناك ١٠٪ من الأسرار تحتفظ بها المرأة بشكل مطلق ولا تبوح بها لأحد مهما كان، بينما تستطيع أن تبوح بـ ٦٠٪ من أسرارها لزوجها أو أمها أو أختها أو صديقتها القريبة. وقد تختلف هذه النسب من امرأة لأخرى، وتختلف بالطبع بين الرجال والنساء، فالنساء أكثر إفصاحا ولذلك قيل «إن السر سم في فم المرأة لو ابتلعته قتلها»، ولكن النتيجة النهائية هي أن ثمة أشياء تقال وأشياء أخرى لا تقال، وهنا يأتي السؤال:

لماذا يحتفظ الزوجان ببعض أسرارهما؟

ربما لأحد أو بعض أو كل الأسباب التالية:

١- الخوف على صورة الذات لدى الطرف الآخر.

٢- الخوف من الرفض والنبذ والتحقير وعدم القبول وربما الهجر.

٣- الخوف من المعايرة والاستغلال والابتزاز.

٤- الخوف من إفشاء هذا السر لآخرين.

٥- الخوف من إحداث ألم أو صدمة للشريك.

٦- الخوف من أن يزرع هذا السر المعلن بذرة شك في نفس الطرف الآخر لا يستطيع الخلاص منها، خصوصًا إذا كان هذا الطرف يتسم بالغيرة الشديدة.

٧- الخوف من اضطراب الحياة الزوجية أو حتى انتهائها بعد إفشاء هذا السر.

جهازنا النفسي يخفي بعض أسرارنا عنا.. فلماذا لا نخفي نحن بعض أسرارنا عن الناس؟:

لا نتعجب إن قال البعض أنا أخفي بعض أسراري حتى عن أقرب الناس لي، فجهازنا النفسي يفعل ذلك حتى معنا، وذلك عن طريق عملية الكبت، وفيها يتم الدفع بذكرى الحدث أو الفعل بعيدا عن وعينا حيث يغيب في منطقة اللاشعور، لأن تذكره يؤلمنا ويُحدِث لنا اضطرابا أو إحساسا بالخجل أو العار.

وعملية الكبت حين تكون في حدودها المعقولة تعتبر عملية دفاع نفسي طبيعي، أما حين تتجاوز الحدود وتتوحش بحيث تحجب عنا حقيقة ذواتنا فإنها تصبح حالة مرضية. وهذا يؤكد فكرة التوازن بين الإفصاح وعدم الإفصاح عن أسرارنا في حال تعاملنا مع الأشخاص المقربين لنا، إذ هم ليسوا أقرب لنا من أنفسنا.

بين الستر والتستر:

فالستر يعني وقوعنا في أخطاء بقصد أو بغير قصد ثم انتباهنا لذلك وإنكاره وإيقافه أو مقاومته، وهنا لا حاجة لنا بأن نضيف عبء الفضيحة على عبء الخطأ الذي نتألم له ونشعر بالذنب تجاهه، ما دمنا نعمل بصدق بيننا وبين أنفسنا وبيننا وبين ربنا لتجاوز ذلك الخطأ، بخاصة إذا كان كشفه يؤدي إلى ضرر أكبر. ومع هذا فإذا وجدنا أنفسنا نعاود الخطأ مرة بعد مرة دونما توقف حقيقي مستفيدين من حالة الستر والسرية، هنا يجب أن نراجع الموقف، فقد يكون الاعتراف لأحد يشكل عامل مساعدة ضروري لتصحيح الموقف، وبخاصة إذا كان شريكا لنا في الحياة.

أما التستر فهو تعمد فعل الأشياء المرفوضة أخلاقيا، وتعمد إخفائها طوال الوقت بهدف الاستمرار الآمن في ممارستها، وهذا شيء سلبي للغاية

لأن فيه إصرارًا على الاستمرار في الخطأ مع خداع الآخرين بصورة كاذبة نظهرها لهم، وهو يشكل حالة من الازدواجية في السلوك.

هل للإفصاح عن السر فوائد؟:

١. الإفصاح عن السر قد يعطي راحة للطرف الذي أفصح به، وبخاصة إذا كان هذا السر يشكل عبئا نفسيا شديدا عليه ويشعره بالذنب طوال الوقت.
٢. الإفصاح يعطي الإحساس بالثقة والرباط القوي بين الزوجين.
٣. وقد يحمي الطرف الذي أفصح من شعور مزمن بالخجل أو العار أو الخوف من معرفة هذا السر من طرف آخر.
٤. وقد يحميه من ابتزاز شخص آخر يساومه على هذا السر.
٥. وقد يكون الإفصاح هو البداية للتوقف عن سلوك سلبي لم ننجح في إيقافه وهو في طي الكتمان.

هل كتمان بعض الأسرار نوع من الكذب أو التدليس؟:

نعم.. فإخفاء الحقيقة أو جزء منها نوع من الكذب بالحذف (Lying by omission)، وهو لا يقل خطورة عن الكذب بالإضافة (Lying by commission)، وقد تكون معرفة هذا السر مهمة للطرف الآخر في تحديد مواقفه أو اتخاذ قراراته، فمثلا الزوجة التي تخفي عن زوجها انحرافات بنتها أو ابنها، هي تمارس عملية تغطية وتعتيم على مشكلات تربوية تحتاج من الأب فعل شيء ما. كما أن المبالغة في إخفاء الأسرار يجعل الزوج يعيش في عالم وهمي ويعيش في الظلام، ولا يعرف الكثير عن أقرب مخلوق له وهو زوجته (ونفس الحال بالنسبة للزوجة).

متى وكيف نفصح عن السر؟:

أولا: هناك قواعد مهمة للإفصاح أو عدم الإفصاح عن الأسرار، وأهم شيء في هذه القواعد هو الإجابة عن الأسئلة التالية:

لماذا أفصح أو لا أفصح؟ ولمن؟ ومتى؟ وكيف؟ وماذا بعد الإفصاح؟ فإذا استطعت أن تجيب عن هذه الأسئلة بوضوح فأنت على الطريق الصحيح للتعامل مع الأسرار. والإفصاح عن السر ليس فعلا منقطعا عما قبله وما بعده، بل هو يتم في سياق تسبقه أشياء تمهد له وتتبعه أشياء تستوعب تداعياته سلبا وإيجابا، بمعنى أنه لا يصح أن نرمي السر هكذا دون تمهيد قبله ودون متابعة بعده.

ثانيا: هناك بعض التوصيات في طريقة الإفصاح:

١ـ إذا كان السر خطيرا أو يتوقع أن تكون له تداعيات صعبة، فتجب مناقشته أولا مع معالج أو مستشار نفسي حتى توضع خطة مناسبة للإفصاح ولمواجهة التداعيات.

٢ـ معرفة ما يجب أن نفصح عنه وما يجب أن نحتفظ به، فقد نعلن عن شيء إجمالا ولكن نحتفظ بالتفاصيل قدر الإمكان لأنها قد تؤذي الطرف الآخر، وكمثال على ذلك لو أن امرأة كانت متزوجة بشخص آخر أو مخطوبة، فهي تعلن عن ذلك لزوجها ولكن لا تذكر تفاصيل حياتها مع الزوج أو الخطيب السابق.

٣ـ محاولة توقع استجابة الطرف الآخر بناء على معرفتنا بشخصيته وردود أفعاله، وأن نكون جاهزين للتعامل مع استجابته.

٤ـ أن نختار الوقت المناسب والظرف المناسب والحالة المناسبة لنا وللطرف الآخر، فلا يجوز أن يكون الإفصاح عند الذهاب للنوم أو عند الرجوع من العمل أو عند الوقوع تحت ضغوط نفسية، أو عند الإصابة بمرض جسدي أو نفسي.

٥. يجب أن نختار المكان الآمن، فربما أدى الإفصاح عن السر إلى صدور انفعالات خطرة من الطرف الآخر.
٦. علينا أن نكون مستعدين للإجابة عن تساؤلات واستفسارات يطرحها الطرف الآخر دون أن نتورط في الدخول في تفاصيل تزيد الأمور تعقيدا، وقد نعتذر عن تلك التفاصيل إذا كانت تختص بأشخاص آخرين لا نود ولا يجوز إفشاء أسرارهم دون إذنهم، وهذا يكون اعتذارا منطقيا عن بعض التفاصيل.
٧. يستحسن أن نتفق على وقت الإفصاح وعلى مكانه مسبقا حتى يكون الطرفان مهيئين للموقف، وألا يكون الإفصاح مفاجئا.

الإفصاح عن الذات فن مزدوج لدى الطرفين:

فالطرف المفصح عن أسراره يختار بدقة الوقت المناسب والموضوع المناسب بالقدر المناسب، وبطريقة جيدة تؤدي إلى راحة النفس وتقوية العلاقة والثقة بالطرف الآخر. والطرف المستقبل يحتاج لمهارة الإنصات الإيجابي وألا يقاطع حتى ينتهي محدثه تماما، ولا يعطي إشارات مبكرة تقطع الاسترسال أو التواصل، ويحتاج للقدرة على التقبل والتفهم والتسامح، ويحتاج لقراءة اللغة اللفظية وغير اللفظية للطرف المفصح، وأن تكون استجاباته إيجابية وبناءة وعلى قدر المسؤولية ونبل الأخلاق.

ماذا نتوقع بعد الإفصاح؟:

بالنسبة للطرف الذي أفصح فإنه يمر بخبرة النوح Grieving، حيث تكون هناك حالة من خدل المشاعر تليها حالة من الغضب والحزن والإحباط. أما الطرف الآخر فقد يشعر أنه أفضل، وأن الأمور أصبحت مكشوفة أمامه، وإذا كان من النمط النبيل في البشر، فإنه يقدر صراحة شريكه وأمانته ويحاول

مساعدته، أما إن كان غير ذلك فقد يستخدم ذلك السر في التعالي أو الضغط أو المعايرة أو الابتزاز، وهذه الاحتمالات السلبية قد تدفع الطرف المفصح إلى الشعور بالحنق على شريكه والندم على الإفصاح. ويتوقع أن تحدث تقلبات مزاجية وإحساس بالضيق والتعب. ولكن إذا شعر الطرف المفصح باضطرابات شديدة في النوم أو الأكل أو أداء وظائفه الأساسية، لمدة تزيد عن أسبوعين، فعليه مراجعة طبيب نفسي.

ولكي لا يدخل الطرف المفصح في احتمالات مرضية سلبية، عليه أن يكون هو نفسه بعد الإفصاح، وأن يشعر بالأصالة والصدق، وأنه الآن أصبح أقرب إلى ذاته وإلى الناس وإلى الله، وأنه الآن في طريقه للتعافي الصادق من الأثر السلبي للسر.

لمن نفصح؟:

نحن نقلق من الإفصاح عن كثير من أسرارنا، نظرا لخوفنا أن تتغير صورتنا في أعين الآخرين وأن نفقد بالتالي حبهم. وبمراجعة العديد من الدراسات النفسية اتضح الآتي:

١- الأشخاص الذين يفصحون عن أسرار عميقة محبوبين أكثر من الذين لا يقدرون على الإفصاح.

٢- والناس يفصحون بأسرارهم لمن يحبون غالبا.

٣- وهم يفضلون من أفصحوا لهم بأسرارهم.

مسؤولية وواجبات من يتم الإفصاح له عن سر:

١- ألا يفشي هذا السر أبدا تحت أي ظروف دون استئذان صاحبه أو صاحبته.

٢- ألا يستخدم هذا السر لمعايرة أو إذلال أو تحقير أو لوم أو ابتزاز الطرف الآخر.

٣- أن ينصت جيدا ويتفهم جيدا، فالناس يحبون ليس فقط من يسمعهم ولكن من يفهمهم ويتعاطف معهم.

٤- أن تكون استجاباته لما تم الإفصاح عنه مسؤولة وناضجة وبنّاءة وداعمة للطرف الذي وثق به واستودعه سره.

وأخيرا فالسر أمانة في داخلنا لا ينطلق إلى الخارج إلا إن كان يحقق نتائج إيجابية لنا وللآخرين، وحين نطلقه لا بد أن نعرف متى وكيف وأين ولمن؟ فهو حين ينطلق من أفواهنا لا نملك رده أو التحكم فيه.

تجديد الحب بين الزوجين

(استعادة اللياقة العاطفية)

أحد الأزواج يسأل مستنكرا: «هل يمكن أن تأكل في نفس المطعم كل يوم ولسنوات طويلة؟!».. فردت عليه زوجته: «نعم يا حبيبي إذا كان المطعم يقدم لك وجبات مختلفة كل يوم ويجدد ديكوراته كل شهر.. وتدفع أنت مصاريف ذلك كله وأنت راض!»، فالملل هو الفيروس الأساس والأخطر في الحياة الزوجية، وذلك بسبب روتين الحياة، واستمرارها لفترة طويلة، وهذا قد يدفع أحد الطرفين أو كليهما إلى البحث عن مخارج لتعتعة هذا الملل، وقد يكون الدخول في مغامرات عاطفية أحد هذه المخارج بما يهدد العلاقة الأصلية، ولهذا يجب أن ينتبه الزوجان لتسرب الملل إلى حياتهما ويقوما بعمل أشياء تزيح كابوسه، وهذا أمر حيوي يحتاجه أي زوجان طوال حياتهما، وهو ما يمكن أن يطلق عليه تعبير «استعادة اللياقة العاطفية»، أسوة باستعادة اللياقة البدنية التي تحتاج إلى الانتظام في تدريبات بعينها.

وتجديد الحب يحتاج لثلاثة عناصر أساسية هي: إزالة الركام السلبي، تجديد طقوس الزواج، والإبداع في العلاقة الزوجية.

إزالة الركام السلبي:

وهو يعني التخلص من التراكمات السلبية (سواء أفكار أو مشاعر) ترسبت في نفوس أحد الطرفين أو كليهما، وهذا يتم من خلال آليات كثيرة نذكر منها

باختصار: المصارحة، والعتاب، والتغاضي، والغفران، والتسامح، والتفهم، وبدء صفحة جديدة من وقت لآخر، وتقدير الضعف البشري... إلخ.

تجديد طقوس الزواج:

طقوس الزواج هي التفاعلات الزواجية التي تتسم بالتكرارية والتناسق والأهمية، وتعطي أرشيفا للذكريات، وهي:

- طقوس الترابط (الصحبة)
- طقوس الحب (الرومانسية)
- طقوس العلاقة الجنسية
- طقوس الحميمية

وفيما يلي تفصيل لهذه الطقوس:

أولا: طقوس الترابط (تعميق جانب الصداقة والصحبة): ونذكر منها:

- الاتصال للاطمئنان: إذ يتصل كل من الزوجين بالآخر للاطمئنان عليه، على ألا تتكرر هذه الاتصالات بشكل خانق أو ملح أو مزعج، وعلى الطرف الآخر أن يستقبل اتصال الاطمئنان بكل حب واحترام وتقدير.
- مع السلامة يا حبيبي (يا حبيبتي) عند الخروج: وهي كلمات بسيطة ولكنها مؤثرة، وكأنها عهد قبل الافتراق، ودعوات بمصاحبة السلامة وتمنيات بالعودة إلى حضن الزوجية الآمن المطمئن.
- حمدالله على السلامة يا حبيبي (يا حبيبتي) لحظة الرجوع: وهي إعلان سعادة بالعودة، وفتح القلب والأحضان للاستقبال الهادئ والهانئ.
- تصبح على خير: ليكون آخر صوت نسمعه هو صوت شريك الحياة، وآخر كلمات منه تحمل معاني ولمسات الخير.
- كوباية الشاي أو القهوة في البلكونة: وهي تحمل دفء الزمان وجمال المكان وحلاوة الحديث.

- المشاركة في أي عمل منزلي، بما يعطي إحساسا بالمعية والمساندة.
- مشاهدة برنامج أو عرض تليفزيوني معا ثم إغلاق التليفزيون والحديث حوله.
- الجلوس معا في هدوء من دون تليفزيون أو موبايل، على أن تلتقي الأعين والقلوب في حالة من الاسترخاء الجميل.
- ممارسة رياضة المشي مع تشابك اليدين، على الأقل مرتين كل أسبوع.
- الحديث (الودي) أو الفضفضة بعد العشاء أو قبل النوم، على أن يخلو هذا الحديث من حل المشكلات أو الصراعات.
- الذهاب للسرير في نفس الوقت «معا».
- ترك رسالة ودية للشريك في حالة إذا خرج أحدهما قبل أن يستيقظ الآخر.
- التواعد (هنتقابل النهارده ونقضي السهره فين؟): وكأنهما عاشقان يرتبان للقاء ودي خارج البيت من وقت لآخر.
- الجلوس معا في هدوء بعد إغلاق التليفزيون.
- ممارسة هواية مشتركة.
- ممارسة الطقوس الدينية معا: قراءة القرآن، صلاة التراويح، العمرة، الحج.

ثانيا طقوس الحب (الرومانسية):

من الترابط إلى الحب = من العيش والملح إلى العسل والشطة. ونذكر بعض الأفكار لتجديد طقوس الحب:

- لعبة الورد المستخبي: أن يحضر أحد الزوجين زهورا ثم يضعها في مكان ما بالبيت ليفاجأ الطرف الآخر بها حيث لم يكن يتوقعها في هذا المكان.

- حين يقابلها في البيت يبادرها: «هو انا قلت لك انا باحبك أد إيه النهارده؟».. ترد الزوجه: «لا مافتكرش»، أو «قول كمان».
- سهرة حب، أو ليلة حب (داخل أو خارج البيت) من وقت لآخر.
- يوما عسل بعيدا عن البيت من وقت لآخر.
- تبادل الرسائل والتعليقات الغرامية.
- قراءة أو مشاهدة قصة رومانسية.
- هدايا مفاجئة ذات معنى رومانسي.
- هدايا في المناسبات ذات البعد العاطفي (عيد الزواج، عيد الحب، عيد الربيع).

ثالثا طقوس العلاقة الجنسية:

- النوم معا في نفس الغرفة وفي نفس السرير، حتى لو كانت هناك بعض العوائق مثل شخير الزوج (نتعود عليه)، أو الاختلاف حول تشغيل المروحة أو المكيف (نتفاوض ونصل لحل)، ولا نعود الأطفال مشاركة الأبوين في سريرهما، بل يتعودوا أن يناموا في غرفتهم وعلى سريرهم الخاص بهم.
- الذهاب للسرير معا في نفس الوقت.
- ارتداء أجمل وأنظف ملابس مناسبة للنوم واستخدام أفضل عطور متاحة.
- ترك الهموم والمشكلات خارج غرفة النوم.
- التدليل المتبادل والإسعاد المتبادل.
- الألعاب الجنسية: مثل وضع العسل على بعض الأماكن في الجسم ثم لعقه، أو لعبة الأوامر والتكليفات الجنسية، أو الرسم بقلم فلوماستر على الجسم وهي مغمضة العينين ثم نسأل عن هذا الرسم ماذا يكون... إلخ.

- التنويع في طرق العلاقة وأوضاعها وأماكن ممارستها.
- العلاقة في أوقات أو أماكن غير متوقعة وغير معتادة.
- الامتنان والرعاية بعد العلاقة.
- تصبح (تصبحين) على خير.

رابعا طقوس الحميمية:

- الإفصاح المتبادل عن الأفكار والمشاعر والذكريات والمخاوف.
- خلع القناع بحيث يستطيع كل شريك أن يظهر أمام الآخر كما هو لأنه يطمئن إلى قبول شريكه له.
- مشاركة الأحلام والطموحات.
- الحديث الحر والإنصات المتبادل.
- الاقتراب الجسدي دون قصد الجنس، كاللمس والاحتضان والقبلات.
- الإحساس المتبادل بالأمان والطمأنينة.

الإبداع في العلاقة الزوجية:

- التجديد: في شكل المكان وطرق إسعاد كل طرف للآخر والملابس والعطور والنزهات والأسفار.
- المفاجأة من وقت لآخر بهدايا ورحلات وغيرها.
- الخروج عن المألوف من وقت لآخر.
- قصة لم ولن تتكرر، وكأننا نكتب سيناريو متفردًا لحياتنا لم يحدث ولن يحدث مثله.
- التناوب بين ذات الطفل وذات الراشد وذات الوالد، فأحيانا نلهو ونلعب بتلقائية وانطلاق وحرية، وأحيانا نفكر ونتصرف بعقل متزن وواقعية رشيدة، وأحيانا أخرى نتصرف كآباء وأمهات من

حيث مراعاة القواعد الدينية والأخلاقية وما يجوز وما لا يجوز.

- الزوجة الأم والزوجة الصديقة والزوجة الابنة، وكذلك الزوج يتناوب في هذه الصفات.
- شهرزاد وشهريار: لقد كان شهريار (مثل كثير من الرجال) سريع الملل، يلتقي بالمرأة لوقت قصير فيملها ويقتلها (كما تحكي أسطورة ألف ليلة وليلة)، إلى أن جاءت شهرزاد ورفضت أن يكون مصيرها مثل النساء السابقات في حياته، فقررت أن تسعده بحكايات متجددة كل يوم، وتجعله ينتظر بلهفة مزيد من التفاصيل في الحكايات المثيرة، وهكذا عاشت معه سنوات طويلة وتعلق بها كما لم يتعلق بغيرها.

الفصل الثامن

أزمة منتصف العمر

١. أزمة منتصف العمر عند المرأة
٢. أزمة منتصف العمر عند الرجل

أزمة منتصف العمر عند المرأة

السيدة «لبنى» تبلغ من العمر أربعين عامًا، وهي تعمل في وظيفة محترمة.. ذهبت لتحضير حفل زفاف إحدى بنات العائلة، وجلست في الحفل بوقارها المعروف عنها، وما هي إلا لحظات حتى أحست برغبة داخلية تدفعها بأن تقوم من مكانها، وتشارك الفتيات المراهقات الرقص حول العروس، وحاولت جاهدة أن تقاوم هذه الرغبة، ولكنها فشلت وأخيرًا وجدت نفسها مندفعة وسط الراقصات، وهي ترقص وتغني حتى بلغت حد الإعياء؛ فجلست على أحد المقاعد، وانهمرت في البكاء، ثم تركت المكان وسط ذهول الحضور، وكلما تذكرت هذه الواقعة تشعر بخجل شديد، وهي تتوارى ممن رأوها على هذه الحالة، وعمومًا أصبحت منذ تلك اللحظة تميل إلى العزلة وإلى الاستغراق في أحلام اليقظة وسماع الأغاني العاطفية، وغيرت ألوان ملابسها، فراحت تنتقي منها الألوان الزاهية والموديلات التي تليق بفتاة العشرينات، ولم تعد تهتم ببناتها الثلاث ولا بزوجها، وصارت أكثر تفكيرًا في نفسها وفي احتياجاتها.

أما السيدة «هالة»؛ فقد أصبحت كثيرة الشكوى من زوجها، فهو لا يهتم بأسرته كما ينبغي ويرضى بوضعه الوظيفي المتدني، ولا يحاول البحث عن فرص عمل أفضل، وهو كسول متراخ، يفتقد للطموح والرغبة في الارتقاء؛ فهو يعود من وظيفته الحكومية، فيلبس البيجامة، ويجلس أمام التليفزيون،

وأمامه «كيس اللب» و«علبة السجائر»، ومن وقت لآخر يقوم ليتناول شيئًا من الثلاجة، ثم يعود لوضعه مرة أخرى.. وهو لا يجد حرجًا في أن امرأته تعمل في الصباح في وظيفة حكومية، وتواصل عملها بعد الظهر في وظيفة خاصة لتغطي مصروفات البيت، وتأخذ الأولاد بعد ذلك إلى أحد النوادي لكي يمارسوا أنشطة رياضية واجتماعية مفيدة، وهي تحرص على أن يحقق ولداها أعلى الدرجات في المدرسة وأعلى الأرقام في المسابقات الرياضية.

وقد كانت هي راضية ومتقبلة لهذه الأوضاع، حتى وجدت نفسها في الأيام الأخيرة ثائرة على كل شيء، وعصبية طوال الوقت، وتصرح لمن تلتقي بهم أن زوجها لم يكن أبدًا فارس أحلامها، وأن ولديها اللذين أنهكت قواها حتى يعيشا في أفضل مستوى أصبحا يتنكران لجهودها، ويجحدان فضلها، ومستواهما الدراسي في تدنٍّ مستمر، ولم تعد لهما الاهتمامات الرياضية السابقة، أي أن حياتها ضاعت هباءً على الرغم من جمالها وذكائها وحيويتها، وهي تصرح أحيانًا بأنها لا بد أن «تعيش حياتها»، ولا أحد يعرف ماذا تعني بتلك العبارة!

وأخيرًا «أبلة حورية» (كما يطلقون عليها) التي اكتشفت أن سنوات العمر تضيع من بين يديها مع زوج قاهر لها، ومسفه لآرائها، ومشكك في إخلاصها، ومعطل لحركتها، وخانق لتطلعاتها، لذلك قررت أن تطلب الطلاق، وتأخذ ابنتها الوحيدة، وتبدأ حياتها من جديد، فافتتحت مصنعًا للملابس الجاهزة، ودارا للحضانة، ومدرسة خاصة، ومشتلاً للزهور، وصارت لها علاقات واسعة في محيطها؛ فأينما ذهبت رحب بها الجميع، وأحاطوها بالحب والإعجاب، ووجدت هي في نفسها طاقة هائلة للحب والعمل والعطاء، وكأنها كانت في كهف مظلم، وخرجت منه إلى الحياة، فهي تعمل ليل نهار، ولا تتعب وكأنها مشتاقة للحرية التي حرمت منها طول سنوات زواجها التعيسة.

ولا يعكر صفو حياتها الآن إلا احتياجات شخصية تتحرك بداخلها من آن لآخر، وهي تحاول كبح جماحها، ولكنها تكاد تفلت منها في بعض الأحيان؛ فهي أولاً وأخيرًا إنسانة تحتاج «للكلمة الحلوة» و»اللمسة الحانية» و»الود الدافئ»، ولكنها لا تستطيع أن تغامر بفقد حريتها مرة أخرى مهما كان الثمن، وما يزعجها (ويفرحها أيضًا) هو طمع الرجال فيها؛ فشخصيتها آسرة، وروحها تفيض على من حولها، فتجذبه إليها بقوة، وحضورها لا يقاوم، ومشاعرها حية ومتدفقة، وودها وحنانها يشعران من يتعامل معها أن الدنيا دائمًا بخير، ولكنها مع الوقت تعودت أن تضع حدودًا لمن يحاول الاقتراب منها من الرجال، مع أنها أحيانًا تتحسر على فرص ضائعة أو تتمنى فرصًا سانحة، ولكنها في النهاية تعود إلى وحدتها، وتسأل نفسها: إلى متى؟! وما قيمة ما أفعله؟! وما هو مصيري حين يتقدم بي العمر، وتتزوج ابنتي، وينفض عني الناس؟!

تلك هي أزمة منتصف العمر، والتي تحدث للمرأة حول سن الأربعين، حين تراودها أفكار وتساؤلات لم تكن تخطر ببالها قبل ذلك؛ فقد كانت طوال ما سبق من حياتها مشغولة بالدراسة والخطبة والزواج ورعاية الأطفال، وبناء الأسرة، أما الآن وقد كبر الأولاد، وانشغل الزوج عنها، وأصبحت تشعر بالوحدة، وتشعر بتسلل التغيرات الجسدية شيئًا فشيئًا؛ فلم تعد بجمالها وحيويتها ونضارتها وسحرها كما كانت، وبدأت بعض شعرات بيض تظهر في رأسها، صحيح أنها تنزعها بسرعة، ولكن سرعان ما تظهر غيرها.. وأبناؤها أصبحوا يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها.. وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها إلى درجة باتت تقلقها، هذا بالإضافة إلى ما تسمعه عنه من شائعات توحي بأن عينيه امتدتا خارج البيت، وربما مشاعره أيضًا.

إذن فيم كانت التضحيات من أجل الزوج والأولاد، وهم الآن يتسللون واحدًا تلو الآخر بعيدًا عنها؟!

وأين جهودها في إرساء قيم التفوق والنجاح في أبنائها؛ وهم الآن يسلكون عكس ما كانت تتوقع لهم، ويتمردون على كل توجيهاتها؟! وأين أحلامها في أسرة ناجحة مترابطة، وهي الآن تراها تتفكك شيئًا فشيئًا، فلم تعد تجمعهم مائدة واحدة منذ مدة طويلة، ولم تعد تجمعهم أحاديث سمر، ولم يبق لها إلا الوحدة والملل والكآبة والخوف من المستقبل، وما تخبئه الأيام لها ولأسرتها؟!

لقد باتت تشعر أن زوجها هو السبب؛ فهو لم يكن أبدًا فارس أحلامها، وأن زواجها به كان أكبر خطأ في حياتها، فهو لم يقدر مميزاتها، ولم يقدر تضحياتها، وأصبحت لا ترى منه غير الإهمال، والتقليل من شأنها حتى أمام الناس، وكل هذا يهون أمام الفتور العاطفي الذي لاحظته عليه من زمن، ولا تعرف له سببًا.

وهي غارقة في وحدتها وحزنها تدخل في دوامة حساب الضمير؛ فتتذكر زلاتها وأخطاءها التي ارتكبتها في مراحل حياتها المبكرة، فتتألم وتشعر بالخزي والعار.. كيف فعلت هذا؟! ولماذا فعلته؟!

لقد بدت لها سنوات عمرها الماضية، وكأنها كابوس ثقيل؛ فهي غير راضية عما تحقق فيها، وتشعر أنها فشلت فشلاً ذريعًا في تحقيق أحلامها على كل المستويات، وأنها كانت تجري وراء سراب، وبحسابات الحاضر هي أيضًا خاسرة؛ لأنها ضيعت عمرها هباءً، ولم تعد تملك شيئًا ذا قيمة فقد أنهكت قواها، وذهب شبابها، وضحت بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرتها، ومع هذا لا يقدر أحد تضحياتها، ولذلك تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميها.

حتى المبادئ والقيم التي عاشت تعلي من قيمتها، أصبحت تبدو الآن شيئًا باهتًا؛ فلم تعد ترى لها نفس القيمة، ولم تعد متحمسة لشيء ولا مهتمة بأي شيء ذي قيمة في المستقبل؛ فقد خارت قواها، وانطفأ حماسها، واكتشفت أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التي عاشت لها لم تعد لها قيمة في هذه الحياة، ولم يبق لها شيء في هذه الحياة غير صلتها بربها، وتشعر بها حين صلاتها، وحين تلاوتها للقرآن.

أحيانًا تشعر أنها تريد أن تبدأ صفحة جديدة في حياتها، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوج والأولاد، والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأت في الاشتراك في دورة كمبيوتر، وكانت تشعر بأنها تولد من جديد حين تترك البيت، وتقضي عدة ساعات في هذه الدورة مع فتيات صغيرات تملؤهن الحيوية والرغبة في الحياة، وأحست معهن أن شبابها قد عاد، وبدأت تهتم بنفسها، بل تبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها في يوم من الأيام أنها متصابية.. نعم هي تشعر أنها تعود مراهقة من جديد، وتفرح أحيانًا بهذا الشعور، ولكنها تفزع حين تشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرتها، فقد أصبحت ضعيفة أمام أي كلمة إطراء من رجل، ولو على سبيل المجاملة، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها، إنها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام أي قطرة ماء تلوح لها في الأفق، وبخاصة أن الساقي الشرعي أصبح يضن عليها بقطرة الود والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقطت في كثير من الامتحانات التي تمر بها يوميًا.

وأحيانًا تشعر بالاشمئزاز من نفسها؛ فتهمل مظهرها، وتفضل العزلة بعيدًا عن الناس، وتفقد الاهتمام بكل ما حولها إلى الدرجة التي تجعل زوجها يتهكم عليها ويناديها «أم ٤٤» معايرًا إياها بسنها، ويشاكلها في آن واحد.

وفي لحظات أخرى تشعر بميل إلى الزهد في الحياة؛ فتقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن، فتستعيد صفاءها وتوازنها من جديد، وترضى بما قسمه الله لها، وتعترف بأنها فقدت بعض الأشياء كأنثى، ولكنها اكتسبت أشياء أخرى كأم.

ثم تدور الأيام دورتها، وتفكر مرة أخرى في اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادرها شبابها وجمالها، وتُلقى في غياهب النسيان والإهمال، فتفكر في الانفصال عن زوجها، وبدء حياة جديدة مع شخص يستحقها، ويقدر مميزاتها، ولكنها تعود إلى نفسها مرة أخرى، وتتذكر أطفالها، وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببها.

هذه هي بعض معالم أزمة منتصف العمر التي يمر بها معظم النساء، ولكن يدركها بأبعادها بعض النساء ممن لديهن درجة عالية من الوعي والإحساس.

وبعض النساء يتقبلن الأمر بسهولة، وتمر هذه المرحلة بلا مشكلات، وبخاصة النساء الناضجات، إذ تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كأنثى، ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأم حنون، وموظفة ناجحة، أو رائدة في مجال عملها واهتمامها.

وفريق ثانٍ من النساء يشعرن بآلام الأزمة، ولكنهن يتحملن ويقاومن في صمت، ويحاولن إخفاء الأزمة عمن حولهن، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية؛ كآلام وتقلصات البطن، أو صعوبة في التنفس، أو آلام المفاصل، أو الصداع المزمن، أو ارتفاع ضغط الدم.

وفريق رابع يفضلن الانطواء والعزلة بعيدًا عن تيار الحياة، ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية في أدنى مستوى ممكن.

وفريق خامس يزهدن في الحياة، فينصرفن إلى العبادة، ويتسامين عن رغبات البشر، ويشعرن بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرقن في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة، على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل في الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجأن إلى التصابي والتصرف كمراهقات في ملابسهن وسلوكهن، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التي تعتبرها أخيرة (نظرًا لقرب غروب شمس شبابها)؛ فتقع في المحظور.

أما الفريق الثامن من هؤلاء اللاتي يعانين أزمة منتصف العمر؛ فإنهن يتحولن إلى المرض النفسي؛ كالقلق، أو الاكتئاب، أو الهستيريا، أو أعراض الجسدنة، أو توهم المرض، أو الرهاب، أو أي اضطراب نفسي آخر.

ومما يدعم تأثيرات أزمة منتصف العمر أنها ربما تكون قريبة من الفترة التي تتوقف فيها خصوبة المرأة، وينقطع حيضها، وتقل فيها هرمونات الأنوثة

مع ما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية، فتضاف العوامل البيولوجية إلى العوامل النفسية والاجتماعية.. فتزيد الطين بلة.

إذن ما الحل؟ وما العلاج؟

الحل هو أن نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وألا تضيع سنوات الإنتاج هباءً، وأن يكون في حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين، حتى لا نكتشف في لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء، بل تنكر له، وجحده في غمضة عين.

وأن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها، وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة إخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى؛ فالبدائل تقي الإنسان الوقوف في الطريق المسدود، فالواقع يقول: إن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق؛ فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يُفتح، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها؛ فقد اكتسبت الكثير من النضج والخبرة والوعي والقدرة على قيادة أسرتها والحفاظ عليها، واكتسبت الخبرة في العمل وفي الحياة.. وإذا فقدت هويتها كفتاة جذابة وجميلة؛ فقد اكتسبت هوية الأمومة ومكانتها وكرامتها.

ونحرص على أن تكون لنا علاقة قوية بالله سبحانه وتعالى، تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر.

أما إذا وقعت المرأة فعلاً في براثن أزمة منتصف العمر؛ فإن علماء النفس ينصحونها بأن تتحدث عن مشاعرها لقريبة أو صديقة لها تثق في أمانتها، فإن ذلك التنفيس يسهل عليها مرور الأزمة بسلام، وإذا لم تجد فرصة لذلك يمكن أن تلجأ إلى أحد علماء الدين أو أخصائية اجتماعية أو نفسية أو إلى طبيب نفسي؛ فهؤلاء يمكن أن يقدموا لها المشورة والمساندة.. وبعض النساء ربما يتطلبن الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهن على تفهم جوانب

الأزمة، والتعامل معها بفاعلية أكثر، والخروج منها بسلام.

أما الأسرة فعليها المساعدة للأب وللأم حين مرورهما بهذه الأزمة، وذلك من خلال الاستماع للشكوى وتفهمها وتقديرها، وتقديم المساعدة اللازمة.

وعلى نطاق المجتمع ككل؛ فنحن نحتاج إلى نشر الوعي بهذه الحالة الشائعة، والتي يعاني منها الكثيرون والكثيرات في صمت، وأحيانًا تؤدي إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء.

وأخيرًا وليس آخرًا علينا أن نتذكر أننا نمر في عمرنا بمراحل قدَّرها الله سبحانه وتعالى، وهيأنا لها، ولكل مرحلة مزاياها ومشكلاتها.. وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين، وألا نأسى على ما فاتنا؛ فكل شيء يسير بتقدير من الله، وما أصابنا لم يكن ليخطئنا، وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، ومردنا في النهاية إلى الله، ونوزن عنده بأعمالنا الصالحة، وقلوبنا المحبة للخير، ولا نوزن بأموالنا أو وظائفنا، أو جمال وجوهنا وأجسادنا: «إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم».

* * *

أزمـة منتصف العمـر عند الرجـل

المهندس «فوزي» رجل عصامي أسس مجموعة من الشركات الناجحة، وهو متزوج ولديه ولدان وبنت، وقد بلغ من العمر ٤٥ سنة، معروف عنه جديته وصرامته واهتمامه الشديد بعمله وأسرته، ولكن لوحظت في الفترة الأخيرة تغيرات طرأت عليه، إذ أصبح يتردد على مسارح القاهرة، ويسهر لوقت متأخر من الليل، ويقضي بعض الليالي مع مجموعة من الأصدقاء الجدد يجلسون في شقة أحدهم أو على المقهى، وأصبح يدخن السجائر في بعض الأوقات، ويتعاطى الخمور في بعض المناسبات، وهو الذي لا يشرب في حياته غير الشاي والقهوة.

والأغرب من ذلك أنه غيَّر طاقم السكرتارية في مكتبه، والذي كان يتكون من الأستاذ رياض واثنين من المعاونين الأكفاء، واستبدل بهم عددا من السكرتيرات اللائي اختارهن بنفسه بعناية شديدة، ولم يستمع لنصائح واعتراضات المقربين منه بأن طاقم السكرتارية الأصلي كان يفهم ظروف كل الشركات بشكل ممتاز؛ فقد بدأ معه من الصفر، وكانت حجته في ذلك أن الزمن تغير، وأن طاقم السكرتارية الجديد يتواكب مع الوضع الجديد للشركة، ومع ظروف السوق التي تحتاج للمظهر الجذاب، ومرت عدة شهور، ولاحظ العاملون بالشركة شيئًا ما بينه وبين السكرتيرة، وتأكدت هذه الظنون

لديهم حين وجدوه يصبغ شعره الأبيض، ويذهب إلى مراكز لزراعة الشعر كي يخفي صلعته الخلفية، كما أن ألوان وموديلات ملابسه قد تغيرت بشكل رآه من حوله غير مناسب لشخصيته الجادة وسنه، وحين كان يلمح له أحد على استحياء كان يقول: «من حقي أعيش حياتي، لقد حرمت أشياء كثيرة في شبابي، وها قد حان الوقت للاستمتاع، ويكفي ما ضاع من عمري».

وقد لاحظت زوجته هذه التغيرات مبكرًا وأصبحت تشكو من إهماله لبيته وأولاده، ثم ما لبثت أن سمعت عن علاقات متعددة لزوجها بفتيات في عمر ابنته، وأنه يشتري لهن هدايا ثمينة، رغم أنه لم يحضر لها هدايا منذ تزوجها، وكان يتعلل بالانشغال بالعمل، كما لاحظت استعماله لـ«برفانات» من نوع خاص كان يأتي له بها أصدقاؤه من باريس.. باختصار لقد حدث انقلاب في حياة المهندس فوزي، ولا أحد يعرف كيف تغير هذا الرجل العصامي الجاد المحترم إلى ما هو عليه، وكيف بدت عليه أعراض مراهقة متأخرة بهذا الشكل.

أما الدكتور «فاضل»، وهو أستاذ جامعي متميز في أحد فروع الطب الدقيقة؛ فقد بدا عليه في الفترة الأخيرة أنه مهموم بشيء ما، وأنه شارد وسرحان معظم الوقت، ولم يعد حماسه للعمل كما كان، ودائمًا يردد كلمات توحي بعدم جدوى ما يفعله، وحين يجلس مع أصدقائه المقربين كان يسفّه من نجاحاته، ويتحدث كثيرًا عن أخطائه في صباه وشبابه، ويتساءل عن معنى وجوده، بل وعن معنى وجود الحياة ذاتها، وينظر بحيرة وتشكك حين يكلمه أحد عن المستقبل العلمي الذي ينتظره بناءً على جهوده العلمية السابقة، وقد نصحه أحد أصدقاؤه بزيارة طبيب نفسي ففعل، وقرر الطبيب أنه غير مريض، ولكن يقف في مفترق طرق، ولديه العديد من التساؤلات الوجودية الملحة عن معنى وجوده، وعن قيمة نجاحه، وعن ماضيه وما حدث فيه؛ وعن مستقبله وما ينتظره.. باختصار هو يقف عند هذا المفترق،

ويجري عملية جرد للماضي والحاضر والمستقبل، ولا يجد معنى في كل هذا، وقد أصبح يميل إلى العزلة، ويزهد فيما كان يصبو إليه من قبل.

أما الأستاذ «صلاح»؛ فقد كان معروفًا عنه ولعه بكل متع الحياة وبهجتها، ولم يكن يُرى إلا ضاحكًا مازحًا، وكانت له شقاوات كثيرة يعرفها زملاؤه والمقربون منه، وفجأة بدأ يتغير فأطلق لحيته، وأصبح يحرص على الصلاة في أوقاتها، وذهب لأداء العمرة في شهر رمضان، وعاد وقد بدت عليه آثار الروحانية الصافية الجميلة، وأصبح مشغولاً بالكثير من الأنشطة الخيرية في مسجد الحي، وفي العمل، وفي بعض الجمعيات الخيرية، وظهرت على وجهه علامات الرضا والسكينة والإيمان.

أما الأستاذ «جميل»، وهو صحفي معروف؛ فقد لوحظ عليه انكبابه الشديد على العمل في الشهور الأخيرة بلا مبرر واضح؛ فهو يقضي النهار كله وجزءًا كبيرًا من الليل في مقر الصحيفة، وأصدر أكثر من كتاب في هذه الفترة القصيرة، ولديه العديد من مشروعات التطوير الصحفية، وهو يتحدث بسرعة كأنه في عجلة من أمره، وكأنه يسابق الزمن، وشكت زوجته من إهماله وتحول مشاعره عنها، وحتى عن الأولاد، وكأنه نسي أن له أسرة، وأيضًا لم يعد يحضر اللقاء اليومي لأصدقائه على أحد مقاهي وسط البلد، كما اعتاد منذ سنوات، وما إن أكمل عامه الأول بعد هذا التغير.. حتى أصيب بحالة من الاكتئاب تبعتها ذبحة في القلب.

كانت هذه صور مختلفة لأزمة منتصف العمر عند الرجل، وكيف يتعامل معها بأشكال مختلفة تتناسب مع طبيعة شخصيته، والظروف المحيطة به.

وأزمة منتصف العمر ليست في حد ذاتها مرضًا، ولكن مضاعفاتها يمكن أن تكون مرضًا كالقلق والاكتئاب والأعراض النفسجسمانية.

وهذه الأزمة تحدث تقريبًا بين الأربعين والستين من العمر، وقد تحدث قبل ذلك أو بعد ذلك في بعض الرجال، فوقتها ليس محددًا تمامًا، وفي هذه

الأزمة.. يقف الرجل ويجري عملية محاسبة لنفسه عن ماضيه وحاضره ومستقبله، وقد تبدو له سنوات عمره الماضية، وكأنها كابوس ثقيل؛ فهو غير راضٍ عما تحقق فيها، ويشعر أنه فشل فشلاً ذريعًا في تحقيق أحلامه على كل المستويات، وأنه كان يجري وراء سراب، وبحسابات الحاضر هو أيضًا خاسر؛ لأنه ضيع عمره هباءً، ولم يعد يملك شيئًا ذا قيمة؛ فقد أنهكت قواه، وذهب شبابه، وضحى بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرته، ومع هذا لا يقدر أحد تضحياته، ولذلك يشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميه.

حتى المبادئ والقيم التي عاش يعلي من قيمتها أصبحت تبدو شيئًا باهتًا، فلم يعد يرى لها نفس القيمة، ولم يعد متحمسًا لشيء ولا مهتمًا بأي شيء ذي قيمة في المستقبل؛ فقد خارت قواه، وانطفأ حماسه، واكتشف أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التي عاش لها لم يعد لها قيمة في هذه الحياة، وأن رفاق الطريق قد تغيروا وأصبحوا يبحثون عن مصالحهم ومكاسبهم بأي شكل، وتخلوا عن كل مبادئهم وشعاراتهم التي رفعوها إبّانَ فترة شبابهم، ولم يعد يخفف عنه آلام هذه المشاعر غير الوقوف بخشوع في الصلاة وقراءة القرآن.

أحيانًا يشعر الرجل أنه يريد أن يبدأ صفحة جديدة من حياته، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوجة والأولاد والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأ يتغيب كثيرًا عن المنزل، ويرتبط بمجموعة من الأصدقاء الجدد الأصغر سنًا، فتحوا أمامه أبوابًا متعددة للمتعة وقضاء الأوقات، وقد أحس معهم (ومعهن) أن شبابه قد عاد، وبدأ يهتم بنفسه، ويبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمته زوجته في يوم من الأيام بأنه مُتَصابٍ.

نعم، وهو يشعر أنه يعود مراهقًا من جديد، ويفرح أحيانًا بهذا الشعور، ولكنه يفزع حين يشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرته؛ فقد أصبح ضعيفًا أمام الجنس الآخر أكثر من ذي قبل، وأصبح يتمنى أشياء لا تناسب سنه، إنه يشعر أنه ظمآن وضعيف أمام أي قطرة ماء تلوح له في الأفق، وبخاصة

أن الساقية الأصلية (الزوجة) أصبحت تضن عليه بقطرة الود والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقط في كثير من الاختبارات والإغراءات التي يمر بها كل يوم.

وأحيانًا يشعر بالاشمئزاز من نفسه؛ فيهمل مظهره، ويفضل العزلة بعيدًا عن الناس، ويفقد الاهتمام بكل ما حوله.

وفي لحظات أخرى يميل إلى الزهد في الحياة؛ فيقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن، فيستعيد صفاءه وتوازنه من جديد، ويرضى بما قسمه الله له، ويعترف بأنه فقد أشياء كثيرة كرجل شاب، ولكنه اكتسب أشياء أخرى كأب وكقيادي في عمله.

ثم تدور الأيام دورتها، ويفكر مرة أخرى في اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادره شبابه وتألقه ووسامته، ويُلقى في غياهب النسيان والإهمال؛ فيفكر في الزواج بفتاة صغيرة تعيد إليه شبابه، ويبدأ معها حياة جديدة، ولكنه يعود فيتذكر أبناءه وبناته، وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببه.

هذه هي بعض معالم أزمة منتصف العمر التي يمر بها كثير من الرجال، ولكن يدركها بأبعادها بعضهم ممن لديه درجة عالية من الوعي والإحساس.

وبعض الرجال يتقبل الأمر بسهولة، وتمر هذه المرحلة بلا مشكلات، وبخاصة الرجال الناضجين، إذ يدرك أنه ربما يكون قد خسر بعض شبابه ووسامته وتألقه، ولكنه كسب مساحات كبيرة كأب حنون، وموظف ناجح، أو رائد في مجال عمله واهتمامه.

وفريق ثانٍ من الرجال يشعرون بآلام الأزمة، ولكنهم يتحملون ويقاومون في صمت، ويحاولون إخفاء الأزمة عمن حولهم، ولذلك تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية؛ كآلام وتقلصات البطن، أو صعوبة في التنفس، أو آلام المفاصل، أو الصداع المزمن، أو ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات في الوظيفة الجنسية.

وفريق رابع يفضلون الانطواء والعزلة بعيدًا عن تيار الحياة، ويمارسون واجباتهم الوظيفية والعائلية في أدنى مستوى ممكن.

وفريق خامس يزهدون في الحياة، وينصرفون إلى العبادة، ويتسامون عن رغبات البشر، ويشعرون بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرقون في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة، على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل في الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجأون إلى التصابي والتصرف كمراهقين في ملابسهم وسلوكهم، وربما يستعجل الواحد منهم الفرصة التي يعتبرها أخيرة (نظرًا لقرب غروب شمس الشباب)؛ فيقع في المحظور.

أما الفريق الثامن من أولئك الذين يعانون أزمة منتصف العمر؛ فإنهم يتحولون إلى المرض النفسي؛ كالقلق، أو الاكتئاب، أو الهستيريا، أو أعراض الجسدنة، أو توهم المرض، أو الرهاب، أو أي اضطراب نفسي آخر، وحين يصاب أحدهم بالاكتئاب؛ فإنه يكون من نوع الاكتئاب النعاب (الزنان ـ الشكاك)؛ فهو لا يكف عن الشكوى، ولا يستجيب للعلاج، وكأن اكتئابه وشكواه المستمرين يحققان له شيئًا ما، ربما يكونان حماية له من التفكير في أشياء أكثر عمقًا وأكثر تهديدًا.

الحل والعلاج:

- قبل وقوع الأزمة.

١ـ نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وألا تضيع سنوات الإنتاج هباءً، وأن يكون في حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكتشف في لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء، بل يتنكر لها، ويجحدها في غمضة عين.

٢. وأن تكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها، وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة إخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى؛ فالبدائل تقي الإنسان الوقوف في الطريق المسدود، والواقع يقول بأن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يُفتح، وإذا فقد الرجل بعض شبابه أو فقد فرصًا في حياته الماضية؛ فقد اكتسب الكثير من النضج والخبرة والوعي والقدرة على القيادة في العمل وفي الأسرة.. وإذا كان قد فقد هويته كشاب وسيم ذي شعر أسمر؛ فقد اكتسب رجولة ناضجة، وتأثيرًا في الحياة.

٣. ونحرص على أن يكون لحياتنا معنى يتجاوز حدود ذاتنا، هذا المعنى الذي يربطنا بالخلود ويجعل حياتنا الدنيا عبارة عن حلقة من حلقات وجودنا الممتد في الدنيا والآخرة، وبالتالي نتقبل كل مراحل عمرنا برضا وسعادة.

٤. ووجود علاقة قوية بالله سبحانه وتعالى تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر.

- أما إذا وقعت الأزمة فعلا:

فإن علماء النفس ينصحون الرجل بأن يتحدث عن مشاعره لقريب أو صديق يثق في أمانته، فإن ذلك التنفيس يسهل عليه مرور الأزمة بسلام، وإذا لم يجد فرصة لذلك؛ فلا مانع من اللجوء لأحد علماء الدين أو أحد المتخصصين في العلاج النفسي؛ فهؤلاء يمكن أن يقدموا المشورة والمساندة.

وبعض الرجال ربما يحتاجون لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية، لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة، والتعامل معها بفاعلية أكثر، والخروج منها بسلام.

أما الأسرة؛ فعليها واجب المساعدة للأب حين يمر بهذه الأزمة، وذلك من خلال سماع الشكوى، وتفهمها وتقديرها، وتقديم المساعدة اللازمة..

وربما تحتاج الزوجة بشكل خاص تفهُّم بعض التغيرات التي حدثت لزوجها، وربما تحتاج للتعامل بقدر أكبر من السماح تجاه بعض أخطائه وتجاوزاته في هذه المرحلة، خصوصا إذا كان قد بدت عليه أعراض ما يسمى بـ«المراهقة الثانية»، ووقع خلالها في بعض الأخطاء، أو صدرت منه بعض الزلات، أو تورط في زواج ثانٍ أو علاقة أخرى.

أما على مستوى المجتمع؛ فنحن نحتاج إلى نشر الوعي بهذه الحالة الشائكة، والتي يعاني منها الكثيرون، وأحيانًا تؤدي إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء.

وأخيرًا وليس آخرًا علينا أن نتذكر أننا نمر في عمرنا بمراحل قدَّرها الله سبحانه وتعالى، وهيأنا لها، ولكل مرحلة مزاياها ومشكلاتها.. وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين، وألا نأسى على ما فاتنا؛ فكل شيء يسير بتقدير من الله، وما أصابنا لم يكن ليخطئنا، وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، ومردنا في النهاية إلى الله، نوزن عنده بأعمالنا الصالحة، وقلوبنا المحبة للخير، ولا نوزن بأموالنا أو وظائفنا، أو جمال وجوهنا وأجسادنا: «إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم».

وفي القرآن الكريم إشارة رائعة إلى تلك المرحلة من العمر، وكيفية التعامل معها بشكل متوازن، يقول الله تعالى: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِيٓ ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ ۝ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ نَتَقَبَّلُ عَنْهُمْ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا۟ وَنَتَجَاوَزُ عَن سَيِّـَٔاتِهِمْ فِيٓ أَصْحَٰبِ ٱلْجَنَّةِ ۖ وَعْدَ ٱلصِّدْقِ ٱلَّذِي كَانُوا۟ يُوعَدُونَ﴾ [الأحقاف: ١٥ ـ ١٦].

ففي هذا المشهد نرى من بلغ الأربعين يعيش حالة وعي ممتدة ومتعددة المستويات، فهو يستشعر وجود الله، ويشكره على نعمه التي أعطاه إياها في السنين الماضية، ويذكر والديه كجيل سابق (وكيف أنعم الله عليهما)، ويذكر ذريته كجيل لاحق (يسأل له الصلاح)، ويتذكر نفسه وسط الجيلين؛

فيعلن توبته (كي يتخفف من أعباء الأخطاء الماضية)، ويؤكد هويته (كي ترسخ قدماه في الوجود)، ويسأل الله أن يوفقه للعمل الصالح الذي يكمل مسيرة الوالدين (السابقين)، ويكون قدوة للأبناء (اللاحقين)، في سلسلة نقية ونظيفة وصالحة، يُطمئن الله كل حلقاتها بتقبل أحسن ما عملوا، ويتجاوز عن السيئات والزلات، وأخيرًا الوعد بالجنة.

* * *

الفصل التاسع

مشكلات زواجية

١- التراكمات في الحياة الزوجية

٢- الصمت الزواجي

٣- الزوج المسافر

٤- ضرب الأزواج للزوجات

٥- ضرب الزوجات للأزواج

٦- السرير البارد

٧- الاغتصاب الزواجي

٨- وراء كل امرأة نكدية رجل غبي

التراكمات في الحياة الزوجية

العلاقة الزوجية يميزها أنها علاقة شديدة القرب (معنويًا وحسيًا) شديدة الخصوصية، إضافة إلى كونها علاقة مستديمة وعلاقة حتمية، وهذه الخصائص في العلاقة الزوجية يفترض أن تؤدي إلى نتائج إيجابية، وهي فعلا كذلك في حالة نجاحها وتحقيقها لمعاني السكن والمودة والرحمة التي وردت في توصيف أركان هذه العلاقة في القرآن الكريم، أما إذا خرجت العلاقة عن هذا الإطار؛ فإن كل الخصائص السابقة يمكن أن تتحول إلى مشكلات تتراكم عبر الزمن حتي تصبح مزمنة أو مستعصية، وقد تؤدي إلى أن يقتل أحد الطرفين الآخر وبصورة بشعة، فمثلا كونها علاقة شديدة القرب يعطي فرصة للاحتواء والذوبان الجميل، كما يعطي فرصة على الناحية الأخرى للاحتكاكات والتربصات والعلاقات المؤلمة جسديًا ونفسيًا، وكونها علاقة شديدة الخصوصية يعطي فرصة لحفظ الأسرار والثقة، والإفصاح عن الذات دون قيود أو تحفظ كما يعطي فرصة على الناحية الأخري لاستغلالالأسرار وابتزاز صاحبها (أو صاحبتها) وإذلاله أو فضحه، وكونهاعلاقة مستديمة يعطي فرصة لتراكم الذكريات الجميلة والمشاعرة الحلوة،كما يعطي على الجانب الآخر فرصة لتراكم مشاعر الإحباط والغضب والكراهية، وكونها علاقة حتمية يعطي إيحاء للطرفين بالارتباط الدائم والأمن في الدنيا والآخرة،

وعلى الجانب الآخر يمكن أن يعطي إحساسًا بالدخول في طريق مسدود مع شريك تعاني منه ولا ترغبه، ولا تستطيع الفكاك من قيوده.

التراكمات والارتباطات الشرطية:

والتراكمات سواء كانت إيجابية أم سلبية تحدث ما يسمي بالارتباط الشرطي؛ بمعني انه حيثما كانت العلاقة جيدة، فإن هناك رصيد من الأحداث والذكريات الجميلة والأحاسيس اللذيذة تجعل كلا الزوجين حين يلتقيان يشعران بالراحة والأمان والمودة والسعادة؛ لأن ظهور أحدهما على شاشة وعي الآخر يفتح في النفس نوافذ يظهر من خلالها تاريخ ممتد من اللحظات السعيدة، وحيثما كانت العلاقة سيئة فإن ظهور أحدهما على شاشة وعي الآخر يستدعي مشاعر سيئة مرتبطة بتاريخ طويل من الصراع المرير والمعاناة المؤلمة وقد يصل الأمر عند بعض الأزواج أن يشعر بصداع شديد أو غثيان حين يري شريك حياته، وكأن الارتباط الشرطي امتد من النفس إلى الجسد، وشمل كل نبضة روح، وكل خلية جسد.

وربما لا تكون الأمور في الواقع بهذا التبسيط الثنائي بين السعادة والتعاسة، وإنما هي مزيج من هذا وذاك ولكن ما يهمنا هو حصيلة ذلك التراكم، وهل هو في الاتجاه الإيجابي أم السلبي على وجه العموم، وهناك علامة بسيطة تعطينا انطباعًا عن حصيلة التراكمات بين أي زوجين، وهي أنه كلما اشتاقا لبعضهما، وسعيا نحو التواجد معا؛ فهذه دلالة على ميل التراكم نحو الإيجابية، ووجود ارتبطات شرطية سارة، والعكس صحيح.

وربما يفسر لنا هذا اشتياق كثير من الزوجات لكلمة «وحشتني» (اشتقت إليك) من الزوج؛ لأن هذه الكلمة رغم بساطتها وقلة حروفها تعبر عن التراكم الإيجابي للأحداث والذكريات، وتعبر عن الارتبطات الشرطية السارة بين الزوجين، وتدل على أن حضور الزوجة في وعي زوجها يفتح لديه نوافذ للسكينة والطمأنينة والمودة والحب والراحة والمتعة.

ومن هنا نفهم أيضا لماذا ينفر الرجال من الزوجة الغيورة أوالنكدية حيث إن حضور الأولي يرتبط بشكوك واتهامات وتساؤلات ونزاعات، وحضور الثانية يرتبط بالحزن والهم والغم، وبتراكم هذه المشاعر بمرور السنين تتكون منظومات من الارتباطات الشرطية، تجعل مجرد رؤية أو سماع أو حتي تذكر الطرف الآخر يفتح بركانًا من المشاعر السيئة والمؤلمة، ولهذا فالمرأة التي تجعل جو البيت مشحونًا ومضطربًا تساهم في دفع زوجها للبحث عن مشاعر سارة خارج المنزل، فإذا حدث وتلقفته امرأة أخرى، وكان حضورها في وعيه مريحًا وسارًا؛ فإن تراكمات سعيدة تبدأ في التكوُّن، ويختل الميزان لغير صالح الزوجة، إذ تدفع هي زوجها بالتراكمات السلبية في حين تجتذب الأخرى هذا الزوج بالتراكمات السعيدة والارتباطات السارة، وهذا أحد الجوانب النفسية لحدوث الخيانة الزوجية واستمرارها، وبخاصة مع الزوجة شديدة الغيرة أو الزوج شديد الغيرة، فكلاهما يجعل لقاء الآخر به مؤلمًا ويجعل فكرة الخيانة لديه نشطة طول الوقت، وحين تكتشف الخيانة تزداد الخلافات الزوجية، ويختل الميزان أكثر وأكثر؛ فينفر الزوج من الزوجة إلى العشيقة، أو تنفر الزوجة من الزوج إلى العشيق.

ومن أسرار العلاقة الحميمة بين الزوجين أنها تربطهما بمشاعر سارة طوال حياتهما، وتجعل بينهما كنزًا من الذكريات والأحاسيس الجميلة، ولهذا خص الله هذه العلاقة بأعلى درجات اللذة الحسية التي يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبي، وكان المقصود أن يدمن كل منهما الآخر من خلال ارتباطات شرطية سعيدة ولذيذة، تعوض وتوازن ما يتعرضان له من متاعب الحياة ومسؤوليات الأسرة والأبناء، ولهذا نقلق كثيرًا حين تضطرب هذه العلاقة بين الزوجين؛ لأن معنى هذا أن ثمة اضطرابًا متوقعًا في ميزان التراكمات، وربما ترجح كفة التراكمات السلبية، فيزهد أحد الزوجين في الآخر أو يبغضه.

وربما يفسر لنا هذا الأمر كراهية الطلاق من الناحية الشرعية في أثناء فترة

الحيض، ونهي الرسول صلى الله عليه وسلم عنه، لأنه في هذه الفترة تتوقف العلاقة الحميمة، وربما يختل التوازن ناحية التركمات السلبية، وبخاصة إذا كان رصيد الزوجين من التراكمات الإيجابية ضعيفًا.

توازنات التراكم ونوعية الحياة الزوجية:

إذن فالحياة الزوجية قابلة لإحداث التراكم الإيجابي للخبرات والمشاعر إلى الدرجة التي تربط الطرفين لأقصى درجات الارتباط بين البشر، ومن جهة أخرى قابلة لإحداث التراكم السلبي أيضًا لأقصى الدرجات التي ربما تدفع للقتل، انتقاما وخلاصًا من شريك قاهر وضاغط وخانق.

ونستطيع القول بأن نوعية الحياة الزوجية تتوقف على ترجيح نوع التراكم، فإذا رجحت كفة التراكم الإيجابي كانت الحياة الزوجية أقرب للسعادة بقدر درجة الرجحان، والعكس بالعكس، أما إذا كانت الكفتان متقاربتين؛ فنحن هنا أمام حياة زوجية على الحافة، وسلوك الزوجين وسلوك من حولهما يدفع إلى رجحان الكفتين؛ فإما أن يطلقا، وإما أن يتجها إلى بعض التوافق، وأحيانًا تظل الكفتان متأرجحتين، وتظل الحياة الزوجية تحت التهديد لسنوات طويلة، وهذا في الحقيقة مؤلم؛ لأنه يضع الطرفين في صراع لا يحسم، فمن ناحية توجد أشياء إيجابية تربطهما، ومن ناحية أخرى توجد تراكمات سلبية تبعدهما، وفي علاقة كهذه متوقع وجود مشاعر متناقضة من الحب والبغض والرضا والسخط والأمان والخوف، وفوق كل هذا حيرة لا تنتهي.

التراكمات السلبية:

وربما لا نتحدث كثيرًا عن التراكمات الإيجابية على أساس أنها الشيء البديهي المتوقع في العلاقة الزوجية السوية، ولكننا هنا سنركز على التراكمات السلبية، نظرًا لخطورتها واحتياجها للتدخل الإصلاحي والعلاجي.

ولكي نفهم خطورة التراكمات السلبية في الحياة الزوجية، ربما نحتاج لأن نستدعي أحداثًا روعت الضمير الإنساني وصدمته، مثل الزوجات اللاتي

قتلن أزواجهن وقطعنهن قطعًا ووضعهن في أكياس بلاستيك، وقد تكرر هذا الأمر في فترة ما منذ عدة سنوات، للدرجة أفزعت الرجال، والزوج الذي قتل بناته الست انتقاما من أمهن.

والآن نحاول أن نفهم لماذا يحدث التراكم السلبي في العلاقة الزوجية؟

ولماذا يحتفظ أحد الطرفين بمشاعره المؤلمة لسنوات؟

وما الذي يمكن أن تحدثه هذه المشاعر في العلاقة بين الطرفين، وفي الحالة النفسية والجسدية لهما أو لأحدهما؟

من الطبيعي أن يمر الزوجان بلحظات اتفاق ولحظات اختلاف، وأن ما تتركه لحظات الاختلاف أو حتى الخصام من أثر يجب أن يجد له مخرجًا في لحظة عتاب أو موقف محاسبة أو سماح، لكي تتخلص النفس من هذه الذكرى ومن آثارها، على اعتبار أننا جميعًا بشر، ومعرضون للخطأ، وبمعنى آخر هناك أزواج وزوجات يملكون آلية دائمة للتخلص من آثار الخلافات أو الخصومات، حتى تظل نفوسهم غضة ونظيفة وقابلة لتلقي التراكمات الأجمل والأسعد، وأيضا هناك أزواج وزوجات لا يستطيعون التخلص من مشاعرهم السلبية تجاه الطرف الآخر، وتظل هذه المشاعر تتراكم، وتتحول من الإحباط إلى الغضب، ومن الغضب إلى الحنق، ومن الحنق إلى الرغبة في العدوان والانتقام، وفي النهاية قد تصل فعلا إلى العدوان والانتقام سواء كان لفظيًا (نقد مستمر، سخرية، شتائم) أو جسديا (دفع، ضرب، قتل).

وفي ظروف معينة قد لا يستطيع الطرف المحبط والغاضب إخراج عدوانه، فيكبته لشهور أو سنوات، وتكون النتيجة اضطرابا نفسيا لدى هذا الطرف المحبط الغاضب المكبوت، ويكون الاضطراب في صورة أمراض نفسجسمية (ارتفاع في الضغط، أزمة قلبية، مرض السكري، الروماتويد، الصداع المزمن، القولون العصبي، الحكة الجلدية العصبية، الصدفية... إلخ.) أو أمراض نفسية (قلق أو اكتئاب).

وعدم وجود آلية لإزالة التراكمات السلبية يجعل الحياة الزوجية أشبه بمدينة غاب عنها عمال النظافة، وتعطلت فيها محطات الصرف الصحي، أو أشبه بسيارة انسدت فيها ماسورة العادم (الشكمان).

أسباب زيادة احتمالات التراكم السلبي:

وهناك ظروف وأحوال ترجح التراكم السلبي للمشاعر لدى أحد الأطراف أو كليهما، نذكر منها:

١- ضعف القدرات والمهارات:

فقد وجد أن الأشخاص الأقل ذكاء أو الأقل ثقافة والأقل في المهارات الاجتماعية، والأقل تدينًا، والأقل ثقة بالنفس، والأكثر فقرا، والأشخاص الاعتماديين السلبيين، والأشخاص الأكثر احتياجا للتقدير والتعاطف، كل هؤلاء يكونون أكثر عرضةً لتراكم المشاعر السلبية في علاقتهم الزوجية وحتى في علاقاتهم الاجتماعية؛ لأنهم يكونون في حاجة شديدة للآخر ولتقديره ولرضاه، وفي نفس الوقت ليست لديهم المهارات الكافية للحصول على ذلك، فيقعون في دائرة الإحباط التي تؤدي بهم إلى الغضب، وحين لا يجدون مُنصَرَفًا للغضب (أو هم لا يملكون مهارات تصريف الغضب) فإنه يتحول إلى غضب مكتوم أو مخزون أو غير منصرف، وهو ما نسميه «الحنق» وهذا الحنق يمكن أن يتحول إلى رغبة في العدوان على الآخر أو إلى عدوان فعليّ، وقد يكبت كما ذكرنا ويترك آثارًا نفسيةً وجسدية كثيرة.

وبعبارة أخرى نقول بأن الطرف الضعيف أكثر قابلية لتراكم مشاعر الإحباط والقهر واليأس والغضب والعدوان من الطرف القوي المسيطر، ولذلك يكون انتقام هذا الطرف الأضعف مفاجئًا ومدويا أحيانا؛ لأنه حصيلة تراكم سنوات طويلة تحت السطح، حتى إذا وصل الضغط الداخليّ إلى مرحلة حرجة خرج العدوان كالبركان أو الطوفان، ولهذا نحذر دائمًا في العلاقة الزوجية (وفي العلاقات الإنسانية عمومًا) من انتقام الضعيف، نظرًا لما لديه من مخزون غضب وعدوان متراكم.

٢. **الاستبداد والطغيان:**

يزيد من احتمالات التراكم السلبي أن يكون الشريك الآخر مستبدًا طاغيًا قاهرًا كاتمًا لأي تعبير انفعالي من الطرف الآخر، ومحاولاً إلغاءه وقمعه تحت أي دعوى أو مسمى، وهنا يفقد الطرف المقهور أي فرصة للتعبير عن مشاعره، ويضطر اضطرارًا إلى اختزانها.

٣. **فقد الخيارات:**

وقد تلعب البيئة المحيطة دورا مهمًا في زيادة التراكم السلبي حين يفقد الطرف المقهور والمكبوت خياراته، ويجد نفسه في طريق مسدود؛ فمثلا الزوجة التي يقهرها، ويظلمها زوجها، ولا تجد مخرجًا منه؛ فليس لها مكان آخر تذهب إليه، أو أنها مضطرة للاستمرار معه من أجل الأولاد، أو تخشى مواجهة الحياة كمطلقة، ويزيد الطين بلة حين يستغل الطرف القاهر المستبد هذا الوضع؛ فيبالغ في ظلمه وإهانته لها.

٤. **فشل الاستيعاب المعرفي:**

عدم قدرة أحد الطرفين أو كليهما على استيعاب الخبرات الحياتية المؤلمة في المنظومة المعرفية، وهذا يجعل كل مشكلة حياتية عادية تتحول لأزمة، وتأخذ أكبر من حجمها، وتستغرق أكثر من الوقت المتوقع لها، وتُحدث آثارًا واسعة النطاق على الحياة الزوجية والحياة النفسية، ويدخل في ذلك ما نسميه بالتقدير المعرفي له، فهناك شخصان يواجهان نفس المشكلة، ولكن يتأثر كل شخص منهما بحسب تقديره لحجم المشكلة وخطورتها.

٥. **ضعف القدرة على السماح:**

وضعف القدرة على السماح أو غيابها يجعل كل خطأ أو حدث مؤلم مضافًا على مخزون الأخطاء والأحداث المؤلمة السابقة، دون وجود فرصة لتطهير النفس من هذه التراكمات، ونظرًا لأهمية هذا المفهوم في الحياة الزوجية، سنتحدث عنه بتفصيل بعد قليل.

٦- **الانفراد:**

بمعنى أنه لا يوجد طرف ثالث بين الزوجين، وهنا ينفرد الطرف الأقوى بالطرف الضعيف فيذله ويهينه ويخنقه، ولا يجد الطرف الضعيف ملاذًا غير كتمان غضبه وعدوانه، والطرف الثالث هنا قد يكون أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو الأبناء، أو الجيران، أو هيئة أو مؤسسة حكومية أو غير حكومية، والطرف الثالث هنا يلطف من مشاعر العدوان، ويضع قواعد للتعامل، ويفصل في الخصومات ويصفيها، ويفتح مسارات للغفران والتسامح.

آليات تخفيف التراكم:

١- **العتاب:** وهو يكفي لبعض الناس، خصوصًا حين يكون الخطأ بسيطًا ومحتملاً، والطرفان على درجة معقولة من النضج.

٢- **التعبير عن المشاعر:** وذلك بأن تتاح الفرصة لكل طرف للتعبير عن مشاعره، وبشكل مقبول، وذلك لكي تصل الرسالة للطرف الآخر؛ فيتوقف أو يعتذر أو يصحح أو يخفف.

٣- **وجود طرف ثالث:** يسمع الشكوى، ويفصل بين الطرفين ويعطي كل ذي حق حقه، وقد يكون هذا الطرف الثالث من الناس المحيطين، أو يكون هذا الطرف الثالث هو الله، يلجأ إليه الطرف المظلوم بالشكوى، وينتظر منه الفرج والرحمة أو القصاص من الطرف الظالم، والثقة في عدل الله، وقدرته على القصاص في الدنيا والآخرة، تعطي راحة للطرف المقهور، وقدرة أكثر على الاستمرار.

٤- **السماح:** وهو يعني أن تنسى الإساءة، ولا تعاقب عليها، ولا يبقى بداخلك غضب بسببها، وهو قدرة يمتلكها بعض الناس، إذ يمكنهم نسيان الإساءة، والتغاضي عنها، واستمرار التعامل الإيجابي مع الطرف المسيء بناء على اعتبارات إنسانية أو دينية تسهل نسيان الإساءات والقدرة على فتح صفحات جديدة في الحياة،

وإغلاق ملفات وفتح ملفات حسب الظروف المحيطة، وحسب التقدير الشخصي، وحسب المعتقدات الدينية والاجتماعية، وهو علاج للذاكرة المرضية (الرغبة في الانتقام)، والتي تعني الثبات على الحدث وعدم القدرة على تجاوزه، والدوران في دائرة مغلقة عقليًا وانفعاليًا، وهناك أشياء لازمة لزيادة القدرة على السماح، نذكر منها: توقف الخبرات المؤلمة أو حدوثها على فترات، بحيث تعطي فرصة لالتقاط الأنفاس واستعادة التوازن واستعادة القدرة على التعامل مع العواقب والآثار، مع وجود شبكة للدعم والمساندة، وإمكانية استيعاب الخبرة المؤلمة في المنظومة المعرفية، مع تصور إيجابي للكون وللحياة، وتصور واقعي للإنسان على أنه مخلوق يصيب ويخطئ، وهو في كل ذلك ليس شيطانًا ولا ملاكًا.

وهناك ظروف وأحوال يفشل فيها التسامح أو تقل احتمالاته، نذكر منها: استمرار التهديد واستمرار الضغوط، أو زيادة الضغوط على القدرة على الاحتمال، وغياب شبكة المساعدة، أو عدم القدرة على استيعاب الأحداث المؤلمة في المنظومة المعرفية، أو عدم القدرة على إعطاء معنى للأشياء المؤلمة، أو غياب مسارات التنفيس أو انسدادها، أو غياب مسارات لتحقيق الذات والإنجاز.

والتسامح مفيد للشخص ذاته؛ إذ يطهر نفسه من مشاعر الحقد والغضب والانتقام، ويحمي الجسم من ارتداد هذه المشاعر وإيذائها له.

وهناك على المستوى الديني ما يعلي من قيمة التسامح ويشجع عليه، كقوله تعالى في القرآن الكريم: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

وقوله تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾.. وقول رسول الله صلى الله عليه وسلم «من كظم غيظه، وهو قادر على إنفاذه؛ زوجه الله من أي الحور العين أيها شاء».

والمتسامحون غير الماسوشين (الذين يستعذبون الألم والعذاب)؛ فالمتسامحون لا يرغبون في الألم ولا يستعذبونه، ولكن لديهم رؤية وفلسفة تدفعهم للتغاضي عن الزلات ونسيانها، وتنظيف جهازهم النفسي منها، أما الماسوشيون؛ فلديهم مشاعر عميقة بالذنب ويشعرون أن إيلامهم وقهرهم يطهرهم من ذنوبهم، أو أن لديهم اعتقادًا بأن اللذة لا بد أن يسبقها ألم، وهذا الموقف الماسوشي أقرب ما يكون إلى المرض.

متصل التراكم السلبي:

تبدأ القصة بشعور الطرف الضعيف بالإحباط في علاقته الزوجية؛ فهو لا يستطيع التعبير عن نفسه، ولا يستطيع تحقيق أحلامه أو تحقيق ذاته أو تحقيق توقعاته في هذه العلاقة، وشيئًا فشيئًا (إذا لم يتنبه الطرف الآخر) يتحول الإحباط إلى غضب، وإذا لم يجد الغضب مسارًا يسلكه إلى الخارج، فإنه يتحول إلى غضب غير منصرف أو مكتوم، وهو ما نسميه «الحنق»، وهذا الحنق إما يتحول إلى رغبة في الانتقام والعدوان الموجه إلى الطرف الآخر، وإما يوجه إلى الذات في صورة اكتئاب أو رغبة في الانتحار.

وأحيانًا يتم تحويل الانتقام (إزاحته) إلى طرف ثالث، وأكثر طرف مهيأ لهذا التحويل هم الأطفال؛ فالأم المحبطة في علاقتها الزوجية أكثر قابلية لضرب أبنائها وإيذائهم، وقد تصل في ذلك إلى درجات شديدة وخطرة من الإيذاء، رغم أنه لا يوجد مبرر ظاهر لذلك.. وكذلك الأب المحبط المهزوم يتوجه بعدوانه نحو الأبناء، أو قد يتحول العدوان كأن تكسر الزوجة الغاضبة فازة أو نجفة أو أي شيء في البيت، وقد يفعل الزوج الغاضب مثل ذلك أو أكثر منه، وقد يصل تحويل العدوان إلى درجة قتل الأبناء أو البنات، كما حدث مع الزوج المقهور الضعيف حين قتل ستًا من بناته، وأفلتت منه السابعة، بسبب خلافات مزمنة بينه وبين زوجته.

وبعض الناس يعممون الغضب والعدوان؛ فنجدهم في كل تعاملاتهم

مع الناس يتسمون بالقسوة والعنف بلا مبرر واضح، وبعض الأزواج قد ينتقم بالخايانة والبعض الآخر قد يسترد كرامته ومكانته بمزيد من النجاح والإنجاز بهدف تجاوز إيذاء الطرف المعتدي.

مظاهر العدوان في الحياة الزوجية:

وحين يصل التراكم مداه وتفشل وسائل كتمانه يبدأ في الظهور بشكل متدرج كالتالي:

١- العنف النفسي: ويظهر في إهمال الطرف المعتدي واحتقاره وتجنبه والشماته به، وتمني السوء له، وانتظار الخلاص منه، والصمت العدواني تجاهه ومكايدته وعناده.

٢- العنف اللفظي: ويبدأ في صورة انتقاد مستمر للطرف الآخر أو لوم أو سخرية لاذعة أو نكات أو تعليقات جارحة، ويصل في النهاية إلى السب والقذف.

٣- العنف الجسدي: مثل الدفع واللطم واللكم والركل. ولوسائل العنف الجسدي دلالات هامة؛ فمثلاً الصفعة تعني ردًا لجرح كرامة أو شرف، بينما اللكمة تعني رغبة في التدمير، في حين أن الركلة تعني الإهانة والاحتقار والإذلال. وقد وجد أن (٢٠ ـ ٥٠٪) من النساء يتعرضن للعنف بشكل منتظم في حياتهن، وعلى الجانب الآخر وجد أن ٢٣٪ من الزوجات يضربن أزواجهن.

ومن المفترض أو من الواجب أن نرصد مظاهر التراكم السلبي للمشاعر، ونرصد بدايات ظهور العنف قبل أن تستفحل، وتتحول إلى عنف جسدي ربما يصل إلى القتل، ولا يخدعنا وجود الحب، فنطمئن لغياب الخطورة، فقد وجد أن ٣٠٪ من النساء اللاتي قتلن كان ذلك بواسطة شخص محب (زوج حالي أو زوج سابق أو حبيب أو صديق).

وسائل وآليات دعم التراكم الإيجابي:

ربما يبدو مفيدا في نهاية الدراسة أن نتحدث عن كيف نزيد من احتمالات التراكم الإيجابي في الحياة الزوجية، كي تستمر تلك الحياة وننعم فيها بالسعادة:

١- توفير جو من السكينة في المنزل، بحيث يشعر الزوجان بأنه أكثر الأماكن راحة وأمنًا واستقرارًا، فهم يشتاقون إليه حين ابتعادهم عنه، ويشعرون فيه بالبساطة والتلقائية والراحة.

٢- التعبير عن مشاعر المودة والحب بكل الوسائل واللغات الممكنة والمتاحة (لفظية وغير لفظية)، أي بالكلمة الحلوة والنظرة الحانية واللمسة الرقيقة والحضن الدافئ والهدية المعبرة في المناسبات المختلفة، وعدم كتمان هذه المشاعر أو اعتبارها وصلت لمجرد وجودها داخل نفس الزوجين.

٣- القدرة على المصارحة والعتاب وتصفية الخلافات في جو من التقبل، مع السماح بالتعبير عن الإحباط أو الغضب في حالة وجودهما.

٤- التسامح، والقدرة على تجاوز الزلات والأخطاء، وعلى فتح صفحات جديدة في العلاقة الزوجية.

٥- الرضا بما يستطيع كل طرف أن يقدمه بحيث لا تكلفه ما لا يطيق.

٦- الاهتمام بالعلاقة الحميمة، وتهيئة أفضل الظروف لها بحيث تمنح الطرفين أقصى درجات السعادة الممكنة.

٧- تهيئة الظروف لارتباطات سارة، من خلال قضاء لحظات سعيدة في نزهات أو رحلات، تصنع رصيدا من الذكريات بين الزوجين.

٨- محاولة استعادة الذكريات الحلوة بين الزوجين في جلسات الصفاء بينهما.

٩- تسجيل اللحظات الجميلة مثل حفل الخطوبة والزواج والرحلات والنزهات بوسائل التسجيل الممكنة (صورة فوتوغرافية أو فيديو أو غيرها)، مع محاولة استعراضها من وقت لآخر لتنشيط ذاكرة الأوقات السعيدة والذكريات الجميلة بين الزوجين، وهذا التسجيل يمثل أرشيف سعادة يفتحه الزوجان من وقت لآخر.

١٠- استمتاع الزوجين (معًا) بلحظات تأمل للجمال أمام بحر أو مكان طبيعي أو سماع شيء تلذ له الأذن.

١١- اشتراك الزوجين في بعض الأنشطة الروحية مثل الصلاة أو قراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير بأشكالها المختلفة.

* * *

الصمـت الزوجـي

على عكس السيولة الكلامية التي تظهر على الطرفين في فترة الخطوبة.. يظهر بعد الزواج بفترة قد تطول أو تقصر ما يسمى بـ«الصمت الزوجي»، والذي قد تشتد حدته إلى الدرجة التي تجعل بعض الزوجات يطلقن عليه «الخرس الزوجي»، والتعبير الأخير يحمل معنى اليأس من عودة الزوج إلى الكلام مرة أخرى، ويحمل بالإضافة إلى ذلك بعض معاني العدوان والسخرية.

ولكي نفهم أبعاد هذا الموضوع تلزمنا العودة إلى حدود وآفاق العلاقة الزوجية، والتي يوجزها قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

وعبارة «مِنْ أَنْفُسِكُمْ» تذكرنا بحقيقة خلق حواء من آدم عليه السلام، وبالتالي فهي جزء منه في الأساس، يظل يبحث عنه في شوق إلى أن يلقاه.. واللقاء لا يكون سكنًا إلا إذا كان في علاقة زواج، كما هو واضح من الآية؛ فالزوجة سكن وطمأنينة للزوج، والعلاقة بينها وبينه تقوم على أساس المودة والرحمة.. مشاعر متبادلة بين الطرفين، وليست صادرة من طرف واحد إلى الطرف الآخر، أي أن الزوجين يقومان بواجب رعاية العلاقة بينهما وبتغذيتها (من الطرفين) بالمودة والرحمة.. وحين يتوقف أحد الطرفين أو كلاهما عن

أداء هذا الواجب؛ فإن علاقة السكن بينهما تهتز، وتصبح مهددة بالانهيار.

إذن فلا بد من وجود حالة تواصل مستمرة (لفظية وغير لفظية)؛ لتوصيل هذه المشاعر بين الطرفين.. والمودة في المعاجم اللغوية تعني الحب، وفي المعنى الاصطلاحي (كما يقول الدكتور عادل صادق): هي اللين والبشاشة والمؤانسة والبساطة والتواضع والصفاء والرقة والألفة والتآلف، وإظهار الميل والرغبة والانجذاب، والتعبير عن الاشتياق.

وبما أن معاني المودة تظهر في حالة رضا الطرفين عن بعضهما، فكان لا بد أن تكون هناك مشاعر أخرى تسود في أوقات عدم الرضا؛ لذلك كانت الرحمة.. وهي تعني التسامح والتغاضي عن الزلات والأخطاء، واحتواء الطرف الآخر في أوقات العسر والضيق.

بعد هذا الاستطراد نعود مرة أخرى إلى مسألة الصمت الزوجي، ونحاول رؤيته بناءً على القواعد السابقة، وهي السكن والمودة والرحمة، وأدوات التواصل اللازمة للتوصيل المتبادل لهذه المشاعر والمعاني.

حين يذكر الصمت الزوجي يتبادر إلى الذهن الكثير من المعاني السلبية مثل فتور المشاعر والملل والإهمال وغيرها.. ويغيب الجانب الآخر لهذا الصمت، وهو الجانب الذي لا يحمل هذه الرؤية التشاؤمية، لذلك يمكن أن تقسم أسباب ودوافع الصمت الزوجي إلى قسمين:

أولاً: أسباب ودوافع إيجابية:

١- معرفة كل طرف رأي الآخر في كثير من الأمور نظرًا لطول العشرة.

٢- النضج العقلي والعاطفي لكل من الطرفين، بحيث تستخدم كلمات قليلة في الحوار بينهما، ولكنها تحمل معانيَ ومدلولات ومشاعر أكثر عمقًا.

٣- نمو العديد من وسائل التواصل غير اللفظي، مثل النظرة الودود

أو الابتسامة الحانية أو اللمسة الرقيقة أو الحضن الدافئ أو نظرة العتاب... إلخ.

٤ـ الاقتراب العاطفي والروحي بين الزوجين لدرجة لم تعد تحتاج إلى تأكيدات لفظية.

٥ـ الاقتراب لدرجة التوحد بينهما، وبالتالي فمن المنطقي ألا يحتاج الإنسان أن يكلم نفسه بصوت مسموع.

ثانيًا: أسباب ودوافع سلبية:

١ـ فتور المشاعر الذي قد يكون مؤقتًا أو مزمنًا، إذ تنطفئ جذوة الحب، وتصبح المشاعر باردة باهتة.

٢ـ فراغ العقل لأحد الطرفين أو كليهما بحيث لا يجد (أو يجدا) مادة متاحة للحديث.

٣ـ عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، سواء بوسائل لفظية أو غير لفظية أو التعبير بلغة غير مفهومة.

٤ـ الملل.

٥ـ عدم وجود مساحات مشتركة للاهتمام.

٦ـ تصور الرجل عن المرأة بأنها في مستوى أدنى، وبالتالي لا يجد مبررًا للتحاور معها؛ فهو يريدها لخدمته (أو متعته) وقتما يريد فقط.

٧ـ العدوان السلبي لدى أحد الطرفين أو كليهما، ما يؤدي إلى ما يسمى «صمت العناد والتجاهل».

٨ـ وجود حالة اكتئاب لدى أحد الطرفين، والاكتئاب يجعل الشخص غير راغب في الحديث أو التواصل مع الآخرين بأي شكل.

وحين يشعر أحد الطرفين أن صمت الطرف الآخر يزعجه أو يؤرقه،

عليه أن يصارحه بذلك ليعرف معنى ودوافع صمته، فربما تكون إيجابية أو سلبية، وفي الحالتين يتم النقاش والتحاور للوصول إلى صيغة تفاهم تعيد سريان معاني المودة والرحمة بين الطرفين، لكي ترتوي منهما العلاقة الزوجية، وتستمر ويستمر معها السكن والأمن والطمأنينة.

* * *

الـزوج المســافــر

الزواج رباط مقدس بين رجل وامرأة يعيشان معًا تحت سقف واحد، وتجمعهما مشاعر حميمة، وهما يقطعان مشوار الحياة «معًا»، وينجبان أطفالا يعيشون في كنفهما وتنطبع في عقولهم ووجدانهم صورة لنموذج الأب (الرجل)، وصورة لنموزج الأم (المرأة)، وصورة لنموذج الأسرة، ومن هذه الصور يتكوّن لديهم مفهوم الحياة في تكاملها وتآلفها.

ولكن للأسف الشديد، ربما لا تسير الأمور دائمًا على هذا الطريق؛ فللحياة ظروف وضروريات ربما تهدد هذه المنظومة الأسرية، وتؤدي إلى بعثرة هذا الكيان الجميل، فيعيش الأب بعيدًا عن الأم والأولاد، وينشأ بذلك واقع جديد يحمل تركيبات وتفاعلات نفسية غير متوازنة وغير صحيحة في كثير من الأحيان، خصوصًا إذا طال السفر، ولم تكن هناك عوامل اتصال أو تآلف كافية.. وفي هذه الحالة تستبدل بكلمات «السكن».. «القرب».. «الرعاية».. كلمات مثل: «الفراق».. «الوداع».. «الغربة».. «الشوق».. «الحنين».. «اللوعة».. «النسيان»... إلخ.

ازدياد ظاهرة سفر الأزواج بسبب طبيعة الحياة العصرية:

تتباين الإحصاءات من بلد لآخر عن نسبة الأزواج المسافرين، ولكنها تدور قريبا من الـ ٢٠٪، وهي نسبة غير قليلة، فتقريبًا خمس الأزواج يغيبون عن زوجاتهم وعن أسرهم، بشكل متقطع أو دائم.

وهذه الظاهرة مرشحة للازدياد، إذ إن نمط الحياة العصرية يتطلب حركة واسعة سعيًا لطلب العيش أو العلم، أو بحثًا عن عمل مميز أو ظروف أفضل للحياة، وبما أن الأسرة يصعب عليها كثرة الانتقال من مكان لمكان بسبب ارتباط الأبناء بمدارسهم، وأحيانًا بسبب التكلفة المادية للأسرة في بلاد الغربة، نجد أن الزوج غالبًا ما يسافر وحده على أمل أن يجتمع شمل الأسرة في فرصة مناسبة، وأحيانًا تأتي هذه الفرصة وأحيانًا لا تأتي.

إذن فظاهرة سفر الأزواج أصبحت منتشرة بما يستدعي دراستها، ومحاولة البحث عن حلول لمشكلاتها، وبخاصة أن تلك المشكلات كثيرًا ما تكون مستترة تحت السطح، لا يبوح بها الزوج، ولا تبوح بها الزوجة؛ لأن هذه المشكلات تكون من الحساسية بالدرجة التي يصعب البوح بها.

ولقد قدر لي أن أرى الأزواج في وحدتهم في أثناء سنوات سفري وغربتي، وحين عدت إلى بلدي وجدت من خلال عملي كطبيب نفسي كيف تعاني زوجاتهم، وهن يواجهن الحياة وحدهن أيضًا.. والأمر لا يتوقف على عام أو عامين، ولكنه يمتد إلى عشر سنوات أو عشرين سنة أو أكثر، وخلال هذه السنوات تحدث تغيرات مؤلمة في الطرفين، وتمتد هذه التغيرات إلى الأبناء وبدرجات متفاوتة، ولكنها مؤثرة في كلِّ الحالات، وأحيانًا مزلزلة ومشوهة لتركيبتهم وتفاعلاتهم النفسية.

مزايا السفر والهجرة:

ربما يقول قائل: إذا كان السفر يفرق الأحباب، ويترك آثاره الصعبة على نفوس الجميع بهذا الشكل.. إذن لماذا يسافر الناس؟! ولم لا يجلسون حيث هم وسط الأهل والأحباب تفاديًا لهذه المشكلات وغيرها؟!

والواقع أن للسفر فوائد كثيرة؛ فالسفر يتيح رؤية بلاد جديدة وأناس مختلفين، وبالتالي يوسع دائرة الإدراك ودائرة المعارف والوعي، ويتيح فرصًا هائلةً للنمو والابتكار.. فكلما تعددت أسفار الإنسان اتسعت مداركه ورؤيته

وأصبح أكثر قدرةً على المعرفة، وحل المشكلات والابتكار، وأكثر فهمًا للحياة وللبشر.

وكثير من الأنبياء والمصلحين والعلماء هاجروا من مكان لمكان بحثًا عن ظروف أفضل لدعواتهم وأفكارهم، وارتبط نجاحهم بهجرتهم وسعيهم في الآفاق، وربما لو ظلوا في أماكنهم لماتت دعوتهم وفترت هممهم، فالحركة في الأرض تولد أفكارًا ومشاعر، وتغير في داخل الإنسان وخارجه، وكما يقولون في المثل الشعبي: «الحركة بركة»:

الحركة بركة...

والسعي في أحشاء الزمن خلود

والقفز فوق قناة الخوف جسارة

والجري طهور

والطهر شطر الإيمان

وفي القرآن الكريم إشارة إلى ارتباط السعي في الأرض والهجرة بسعة الرزق يقول تعالى: ﴿وَمَن يُهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرَاغَمًا كَثِيرًا وَسَعَةً﴾ [النساء: ١٠٠].

وفي المثل الشعبي يقولون: «للسفر سبع فوائد».

إذن فالسفر لا يخلو من فوائد، بل مليء باحتمالات الرؤية والمعرفة والرزق الأوسع، وما سنذكره لاحقًا من آثار سلبية هي بمثابة أعراض جانبية للسفر نحاول تلافيها بقدر الإمكان، والناس في كلِّ زمان ومكان يتناولون الدواء على الرغم من وجود أعراض جانبية له، وذلك بناءً على قاعدة نسبة الفائدة إلى الضرر، فكلما ارتفعت هذه النسبة كان ذلك مبررًا لتعاطي الدواء، والسفر يقاس على هذا، فإن رأى المسافر أن فوائد سفره تفوق أضراره؛ فلا بأس من سفره، وإن وجد عكس ذلك؛ فمراجعة الموقف واجبة.

١- دوافع السفر ودواعيه:

٢- لكلِّ مسافر دوافعه التي تجعله يتحمل ألم الفراق والانفصال عن واقع ألفه، وعن أحباب ارتبط بهم سنوات طويلة، ونذكر من هذه الدوافع ما يلي:

٣- السفر الاضطراري: كالذي خرج من بلده بحثًا عن لقمة عيش لم يجدها في هذا البلد، أو بحثًا عن حياة كريمة افتقدها، أو أنه تمَّ نفيه أو استبعاده بناءً على ما يتبناه من أفكار ورؤى لا تتفق مع النظام السياسي القائم، وبخاصة تلك النظم الاستبدادية التي لا تحتمل الرأي الآخر، وهي ليست ناضجة بالدرجة الكافية؛ لذلك تلجأ إلى استبعاد الآخر من مجال وعيها حتى تنعم بالراحة الزائفة.

٤- السفر سعيًا نحو النمو: مثل أن يسافر الإنسان طلبًا للعلم أو بحثًا عن ظروف أفضل لعمل متميز أو أفكار إصلاحية، وبخاصة إذا تأكد له أن ذلك غير ممكن في بلد المنشأ.. وكما قلنا فإن السفر كثيرًا ما يحمل فرصًا واسعة للنمو حيث تتفتح مدارك المسافر، وتتحفز همته، وتنشط قدراته الكامنة؛ لأنه مع إحساسه بالغربة وإحساسه بالتهديد والضياع يفتح كل وسائل إدراكه، ويستنهض كل ملكاته وقدراته، ولو أضفنا إلى ذلك جِدة الحياة من حوله واختلافها عما ألفه في بلده الأصلي، كلُّ هذا يعطي فرصًا هائلة لامتداد الوعي وحركة الفكر والسلوك.

٥- السفر الهروبي: أحيانًا يسافر الشخص هربًا من ظروف ضاغطة في البيت أو في العمل أو في الوطن ككلٍّ؛ فهو في هذه الحالة يجد أن وجوده في هذه الأجواء الضاغطة يؤثر سلبًا على عقله أو وجدانه أو إنجازاته؛ لذلك يفضل الهروب بحثًا عن ظروف

أفضل للحياة، والهروب هنا يحمل من المعاني الإيجابية بقدر ما يحمل من المعاني السلبية؛ فهو ليس هربًا لراحة، وإنما هرب لساحة أفضل، ولكن هذا الحل يترك السلبيات في البيئة الأصلية تتراكم دون حل، وربما تستوحش، وهذا ما حدث في كثير من دول العالم الثالث، حيث هرب منها خيرة أبنائها من جراء ما لاقوا فيها من عنت، وفروا بعقولهم وأحلامهم إلى العالم المتقدم، فأحرزوا نجاحات ممتازة، ولكن هذا الوضع فرغ المجتمعات الطاردة لأبنائها من العناصر المحركة والمبدعة، وبالتالي ظلت في حالة جمود وتأخر.

٦- السفر وضبط المسافة الزوجية: في بعض الحالات يرى الزوج أو الزوجة أن قربهما ليس مريحًا، بل إنهما كلما اقتربا زادت احتمالات الشقاق؛ لذلك يكون السفر نوعًا من ضبط المسافة أو ضبط جرعة العلاقة الزوجية بما يحتمله الزوجان؛ فهما لا يطيقان الاقتراب بأكثر مما تتيحه ظروف سفر الزوج.

٧- السفر كبديل للطلاق: حين تصبح الحياة غير محتملة، ويصبح الطلاق هو الحل يظهر السفر كبديل للطلاق؛ فهو يتيح ابتعاد الزوجين عن بعضهما مع بقاء شكل اجتماعي للأسرة، وبقايا فرصة لتربية الأولاد في إطار هذا الشكل الجديد.

٨- السفر كبديل للثورة: بعض الناس تصل بهم الأحوال إلى أنهم لم يعودوا يحتملون الأوضاع القائمة (سياسية كانت أو اقتصادية أو اجتماعية)؛ فتكون أمامهم خيارات: إما الثورة على الأوضاع القائمة بهدف تغييرها، وإما الانسحاب بعيدًا عن هذا الموقع.. والانسحاب هنا ربما يكون انسحابًا تكتيكيًا لحين وجود الفرصة المناسبة للتغيير من الخارج أو من الداخل.. ونسبة غير قليلة

من الثوار والمصلحين تركوا أوطانهم لفترات متقاربة لالتقاط الأنفاس، ولاستكمال خطط ووسائل التغيير، وبعضهم نجح في ذلك، والبعض الآخر اندمج في حياته الجديدة في الغربة ونسي هموم الوطن ومتاعبه.

٩- السفر كاحتجاج: فالشخص هنا يسافر احتجاجًا على أوضاع أو ظروف تسبب له ضيقًا أو انزعاجًا أو فشلاً، وهو يريد أن يبعث من خلال سفره رسالة احتجاج إلى من يهمهم أمره (سواء الزوجة أو الأسرة أو المجتمع).

١٠- السفر كعقاب للذات أو للآخر: وهذا اختيار عدواني يتوجه فيه العدوان إلى الداخل لعقاب ذاته، ويكفر عن أخطائه، ويخفف من مشاعر الذنب التي يشعر بها، أو يتوجه بذلك العدوان إلى الخارج نحو الآخر، والذي يمكن أن يكون أحد الوالدين أو الزوجة أو غيرهم نتيجة إحساس بالظلم أو القهر من ناحيتهم، أو إحساس بالجحود من جانب الأبناء، وكأنه يقول لهم: «سأسافر حتى تعرفوا قيمتي»، أو «سأسافر حتى أريحكم مني».

١١- السفر كحل للزوج النرجسي: هناك بعض الأزواج يحبون أن يعيشوا كما يحلو لهم؛ فلديهم مشاعر نرجسية عالية تجعل من الأسرة واحتياجاتها عبئًا ثقيلاً.. والزوج هنا غالبًا ما يسافر بعد الزواج بفترة قصيرة، ويستمر سنوات طويلة في سفره، ويتعلل بصعوبة العودة، وسوء الظروف في بلده، واحتياجات الأسرة، وهذه العوامل كلها ربما تكون صحيحة إلى حد ما، ولكن العامل الأهم في سفره هو احتياجه لأن يعيش كما يريد، ولا يتحمل مسؤولية أحد، ويكفيه أن يبعث مبلغًا من المال لزوجته وأولاده، يكفي احتياجاتهم المادية؛ فهو يقوم فقط بدور الممول للأسرة.

مراحل الغربة (سيكولوجية الفراق):

يمر الناس بالمراحل التالية حين يفترقون، وكل مرحلة تختلف في شدتها ومدتها باختلاف الأشخاص والظروف المحيطة بهم ووسائل الدعم المتاحة، ومعنى الغربة بالنسبة لهم:

١- مرحلة الصدمة: وفيها يكون المفترقون في حالة ذهول، وتنتابهم مشاعر متضاربة وغير واضحة المعالم، وكأن هذه المشاعر الحادة والمؤلمة فوق الاحتمال؛ لذلك يكون الجهاز النفسي في حالة خدر مؤقت أشبه بالتخدير الذي يعطى لكي يتم قطع عضو من جسد الإنسان.

ولحظة الفراق وما يواكبها من صدمة انفعالية مزلزلة يصورها الشاعر عبد الرحمن الأبنودي في ديوانه «جوابات حراجي القط العامل في السد العالى إلى زوجته فاطمة أحمد عبد الغفار»؛ فيقول:

شهرين دلوقت..
من يوم ما عنيكي يا فاطنة..
بلت شباك القطر..
لسوعتي بدمعك ضهر يدي..
ما عرفت ساعتها يا مراتي أضحك ولا أبكي..
ما عرفت ساعتها إذا كنت بعوز القطر يقف ولا يولي..
حسيت بعنيكي الحيرانة يا فاطنة بتقوللي..
وتسكت..
وتقوللي..
حسيت واليد بتخطفها يد الجدعان..
بالقلب في جوفي ما عارف إن كان بردان.. دفيان..

٢- مرحلة الفقد: وفيها يتأكد الحبيب بعد الإفاقة من صدمة الفراق،

ويتأكد الفراغ الذي تركه الحبيب المسافر في المكان، وفي الأحداث وفي القلب.

ويصور الأبنودي هذه المرحلة بقوله:

زوجي حراجي..
وصلنا خطابك..
شمينا فيه ريحة الأحباب..
ربنا ما يوري حد غياب..
ليه تتأخر كده يا حراجي؟!
طب والنبي وكأن ورقتك دي
أول قنديل يتهز في جوف الدار
أول ندعة ضو
الدار من غيرك يابو عزيزة.. هِوّ
وعزيزة وعيد..
من غيرك يا حراجي
زي اليَتْمى في العيد
الواد على صغره حاسس بالغربة وبالبعد..
ولا عاد حتى بيطلع يلعب في القهارى مع الوِلد..
أطلع وأخش.. أطلع وأخش ألقاه.. غيمان
وكأنه محروق له دكان.
ويقول لي: «فين يامه أسوان؟!
وأبا.. سابنا ليه يامه؟! ما يمكن زعلان؟!»
شهرين يا بخيل
ستين شمس وستين ليل؟
والنبي يا حراجي ما أطول قلبك
لأقطع بسناني الحتة القاسية فيه.

٣- مرحلة الإنكار: والنفس لكي تعيش حياتها اليومية تحاول تفادي مشاعر الفقد المؤلمة؛ فتستخدم وسيلة الإنكار، وكأنها تضرب بستارة تغطي هذه المشاعر، فنجد من افتقدوا الأحباب بعد فترة قد اندمجوا في حياتهم اليومية، وكأنهم نسوا مشكلة الفراق بعض الشيء، والإنكار وسيلة دفاعية نفسية تخفف على الإنسان بعضًا من ألم المواجهة للأشياء التي تؤلمه، ولكي ينجح الإنكار أكثر يبدأ الناس في الاهتمام بالأمور الحياتية الظاهرية هربًا من المشاعر المؤلمة.

ويتضح هذا الإنكار في الخطاب التالي من «حراجي القط» لزوجته:

أما بعد فهذا تاني خطاب

باعتين طيه ما قدرنا المولى عليه

وعنبعتلك في ظرف الجمعة.. طرد

الطرحة والجزمة بتوعك..

وكساوي عزيزة وعيد

وهنا يبدو الاهتمام بالاحتياجات الأسرية المادية بعيدًا عن النواحي العاطفية.

٤- مرحلة الشوق والحنين: ويعود في هذه المرحلة شوق جديد وحنين شديد إلى الحبيب الذي غاب وابتعد، وتبدأ هذه المرحلة بإحساس بالوحدة يصوره الزوج المسافر في قوله:

عارفة يا مراتي.. الراجل في الغربة يشبه إيه؟!

عود درة وحداني.. في غيط كمون

حسيت بالخوف ناشع في عروقي زي البرد

العين مشقوقة..

والبال..

زي الغلة اللي بتسرسب من يد الكيال

وندهت عليكم قلت: يا فاطنة أنا بنده

سامعاني؟
سامعيني يا عيال؟
والنبي لولا الخوف واللومة من الرجال..
لاركبت القطر وعدت
ويلي الشعور بالوحدة حالة من الاشتياق والرغبة في العودة، وتكثر أحلام العودة في النوم واليقظة.
وفيما يلي صورة من حلم يقظة لزوج غائب (كما يتصوره الأبنودي):
مشتاق ليكي شوق الأرض لبل الريق
شوق الزعلان.. للنسمة.. لما الصدر يضيق
مشتاق.. وامبارح..
قاعد.. قدامي عرق حديد.. وفي يدي الفحار
غابت عن عيني الحتة اللي أنا فيها.. وغابوا الأنفار تحت الأنفاق
ولقيت نفسي يا فاطنة طيرة مهاجرة
والطيرة جناحها محتار
ولقيت نفسي على بوابة جبلاية الفار..
باخد الأحباب بالحضن
كانس كل دروب الجبلاية بديل توبي
طاوي كفوفي وباخبط بيهم على صدر الدار
قلتلي مين؟
مسيت الدمعة في حزنك بإيدي
مسيت الدمعة اللي في حزنك..
ماعرف خدتك في حضاني.. ولا انتي خدتيني في حضنك
وعزيزة وعيد حواليا يشدو الجلابية
ويشموا في غيبتي وفي إيديا...

وقعدت بينأتكم.. وبكيت.. وضحكت.
لما لمحت عصايتي وتوبي.. وفاسي.. ومداسي
٥. مرحلة الحزن: وهي تحدث حين يتأكد الفراق، ويصبح حتميًا، ويتلاشى الأمل في العودة، وهنا تسود مشاعر الحزن، والتي ربما تتحول إلى اكتئاب حقيقي.

وتظهر مشاعر هذه المرحلة في رسالة من الزوجة «فاطنة» إلى زوجها المسافر «حراجي» إذ تقول فيها:

مش عارفة ليلة امبارحة تعبتني وبايتة عيانة..
أنا واخداك..
علشان لما أمد إيديا ألقاك جنبي..
حتقول مال فاطنة؟ فاطنة زهقانة..
أهو يوم فرحانة ويوم قلقانة..
إحنا واخدينك يا حراجي عشان تبقى معانا..
وعشان نبقى معاك..
ويا تخدنا معاك يا حراجي..
يا ترجع تقعد في البيت ده معانا..
البيت كده زي ما كون بقى واسع وحيطانه طولانه..
حتضيعنا الغيبة يا حراجي..
كل ما اقولك مشتاقة بتبعد..
الضلمة بقت في الميل بتسود قوي يا حراجي..
وأنت مش راح تاجي..
طب شوف لي حل..
لاحسن من ليلة امبارح..
زي ما كون دلقوا في نخاشيشي..
بحرين خل..

مش طايقة أمشي في الدار..
وحاسة كأني مخنوقة.. وعقلي مندار.

٦- مرحلة النسيان: وحين لا يستجيب الحبيب الغائب لنداءات العودة، واستغاثات القرب، يتجاوز الطرف الآخر مرحلة الحزن، ويبدأ في النسيان، وربما إقامة علاقة إنسانية جديدة تملأ الفراغ، وتعطي معنى جديدًا للحياة.. وهذا منحنى خطر في علاقة المحبين إذ يحمل تهديدًا للعلاقة القوية السابقة، واحتمالات لتحولها إلى علاقة مصالح اجتماعية شكلية، وفي هذه المرحلة تتوارى المشاعر، وتحل محلها التعاملات المادية، وهذا ما تعكسه رسالة «فاطنة» إلى زوجها «حراجي»:

في جوابك ابقى تقوللي هم بيدولك كام في الشغل..
علشان نعرف بس!
وان كانت فايضة فلوس في صوابعك..
ابعتهم..
إحنا أولى بيهم..
بدل ما يدوبوا في جيبك نزرع بيتنا..
القرش الناس بتجيبه عشان تعمل عوزة..
مش علشان ترميه في الجيب..
يستنى عوزة لسة قاعدة في الغيب.

التغيرات النفسية التي تحدث للزوج المسافر:

١- العزلة: حيث يجد نفسه في بلد غريب يعيش في غرفته أو شقته وحيدًا، ويقضي ساعات طويلة ـ بعد الانتهاء من عمله ـ لا يكلم أحدًا، ولا يكلمه أحد.

٢ـ **افتقاد الجو الأسري:** فلا زوجة تنتظره، وتعد له الطعام، وترعى احتياجاته، ولا أبناء يملأون البيت حيوية وحركة ومرحًا أو حتى صراخًا وعراكًا.

٣ـ **الحرمان العاطفي والجنسي والاجتماعي:** ففي حالة العزلة التي يعيشها لا يوجد أنيس، ولا توجد علاقة عاطفية حميمة، وحتى العلاقات الاجتماعية تكون قليلة أو نادرة.

٤ـ **كبت المشاعر مع ما يتبعه من مشكلات نفسية واجتماعية:** فالزوج المحروم هنا يحاول كبت احتياجاته حتى يستطيع أن يواجه حياته العملية الجديدة، وهذا الكبت لا يلغي هذه الاحتياجات، وإنما يدفعها إلى غياهب العقل الباطن (اللاشعور)، فتؤثر في الحالة النفسية بشكل غير مباشر، وربما تؤدي إلى اضطرابات نفسية أو نفسجسمية.

٥ـ **تقلص الاهتمام بالأسرة في حدود احتياجاتها المادية:** فيصبح الدور الأبوي مختزلاً في دور الممول لهذه الأسرة، وتغيب الأدوار الأبوية الأخرى من تربية وتوجيه ورعاية.

٦ـ **فقد العلاقة الطبيعية بالزوجة والأبناء، وبالتالي فقد التأثير فيهم:** وذلك بسبب بعده عنهم، وتراجع دوره الأبوي واختزاله.

٧ـ **حدوث فجوة بين مفاهيمه ومفاهيم زوجته وأبنائه:** نظرًا لاختلاف البيئة التي عاش فيها كل منهم.

٨ـ **احتمالات تحول مشاعره مع الوقت تجاه أخريات، أو التورط في علاقات غير مأمونة:** ويساعد على ذلك الإحساس بالعزلة والإحساس بالفراغ العاطفي، وغياب الرقابة الأسرية والاجتماعية على السلوك.

٩ـ **إدمان مشاهدة المواقع الإباحية:** وهذا يحدث لبعض الأزواج

المسافرين لفترات طويلة كنوع من التعويض عن الحرمان الجنسي الممتد.

١٠- وحين يعود هذا الزوج المسافر في إجازة أو يعود بشكل نهائي يشعر بغربة شديدة مع زوجته وأبنائه: لأنه مختلف عنهم في كل شيء، ولأنهم رتبوا حياتهم لسنوات طويلة بطريقتهم الخاصة بعيدًا عن تدخله.

التغيرات النفسية التي تحدث للزوجة بسبب سفر الزوج:

١- الحرمان العاطفي والجنسي والاجتماعي: فغياب الزوج يعني غياب تلك العلاقة الحميمة، ويعني تقوقعًا وعزلة اجتماعية، تفرضها أعراف وتقاليد وأخلاقيات على الزوجة التي غاب عنها زوجها.

٢- كبت مشاعرها طول الوقت، وما يتبع ذلك الكبت من ضعف المشاعر أو تشوهها أو تحولها إلى أعراض نفسية أو نفسجسمية.

٣- فقد الاهتمام بالأمور الأنثوية كالزينة، واستخدام العطور، والاهتمامات الشخصية الأخرى.

ويصور الشاعر نزار قباني هذا الموقف على لسان امرأة غاب عنها حبيبها فراحت تقول:

ارجع إليّ.. إليّ
فبعدك لا عقد أعلقه
ولا لمست عطورًا في أوانيها
لمن صباي.. لمن
شال الحرير.. لمن
ضفائري منذ أعوام أربيها
ارجع كما أنت.. ارجع كما أنت

صحوًا كنت أو مطرًا
فما حياتي أنا؟
إن لم تكن فيها

٤- تحمل مسؤولية البيت والأولاد بالكامل مع ما يتبع ذلك من شعور بالإرهاق والعصبية الزائدة، وفقد السيطرة، والقلق الزائد.
٥- الاسترجال والخشونة، وذلك لمواجهة ضغوط وغوايات المجتمع، وأيضًا لإحكام السيطرة على الأبناء، وبخاصة الذكور في مرحلة المراهقة.
٦- فقد الكثير من حنان الأمومة ورقتها بسبب الانشغال بالمسؤوليات، والخوف على الأبناء من الضياع، وبسبب لعب دور الأب والأم معًا.
٧- المبالغة في الخوف على الأبناء، وفرض الحماية الزائدة عليهم.
٨- حدوث فجوة في الاهتمامات والمفاهيم بينها وبين الزوج، وهذه الفجوة تزداد مع الوقت، وتصل إلى درجة الإحساس بالغربة الشديدة بينهما.
٩- الإحساس بالضيق من تدخلات الزوج الغريبة على أسلوب إدارتها للأسرة.
١٠- احتمالات تحول المشاعر أو التورط في علاقات غير مأمونة.
١١- الإحساس بالغربة (وأحيانًا الضيق والنفور) تجاه الزوج حين يعود.
١٢- بعض الحالات تنتهي بالطلاق في حالة عودة الزوج النهائية.

وتصور إحدى الزوجات محنتها بسبب سفر زوجها في تلك الرسالة التالية، والتي وضعت لها عنوان: «صرخة من زوجة مسافر»:
«معذرة يا زوجي الحبيب إن كانت هذه الصرخة أفلتت مني الآن، فقد

حاولت كتمانها سنين طويلة عنك وعن الناس وحتى عن نفسي، ولكن يبدو أنني قد ضعفت.. لا ليس الضعف الذي تظنه أو تخافه وأنت في غربتك، ولكنني أشعر بالتعب والإرهاق بعد هذا المشوار الطويل.

زوجي الحبيب تذكر أنك تزوجتني منذ عشر سنوات، وكنت في غاية الفرح ليلة الزفاف، ولكن الغربة خطفتك مني بعد عشرين يومًا من هذه الليلة، وقد مرت هذه الليالي العشرون وكأنها حلم خاطف، فما كدنا نقترب حتى ابتعدنا.. لم تتح لي الفرصة لكي أتوافق مع طباعك، لم أستطع التعرف على الأشياء التي تحبها والأشياء التي تكرهها، وكل ما أذكره أن السنين كانت تمر ثم تحضر إلينا شهرًا كل عام فتقضيه بيننا كزائر عابر ثم تبتلعك ظلمات الغربة من جديد.. ولا أخفيك يا زوجي الحبيب أنه بالرغم من لهفتي لعودتك فإنني كنت أخشى هذه العودة لأنني أكره لحظات الفراق مرة أخرى.. ولا أخفيك أنه رغم اشتياقي لحضورك كنت أشعر بالضيق في وجودك لأنني رتبت حياتي على أنك غير موجود، وكانت احتياجاتك ومطالبك عبئًا علي، وأنا آسفة ونادمة على هذه المشاعر.. ولكن كما قلت لك في بداية الرسالة إنها صرخة أفلتت مني رغمًا عني.

سامحني إن كنت طلبت منك العودة في المكالمة الأخيرة، وسامحني إن كان صوتي حزينًا دائمًا، فلست أدري كيف طلبت منك ذلك وأنا أعرف أن مصاريف البيت والأولاد لا تسمح بعودتك الآن، ولكن الكلمة أفلتت مني، فقد كنت أشعر وقتها بوحدة شديدة وباحتياجي لك كزوجة (طبعًا أنت تفهم ماذا أقصد).. ولا أخفي عليك أنه تنتابني أحيانًا لحظات أشعر أنني في حاجة لأن أتزين، فأقف أمام المرآة وأمشط شعري وألبس أجمل ثيابي وأضع العطور التي ترسلها لي وأمشي فرحة بنفسي في غرفة نومي، وما هي إلا لحظات وأفيق من حلمي وينتابني حزن شديد حين أشعر بوحدتي التي لا أعلم متى ستنتهي، فأخلع ملابسي وأغسل وجهي من مساحيق الزينة

ومن العطور، وأشعر بالندم أنني فعلت ذلك وأحمد الله أن لم يرني أحد الجيران أو الأقارب فيظنون بي الجنون.

زوجي الحبيب لقد مرت أحلى سنين عمري وأنت بعيد عني، وأخشى عندما يحين وقت العودة أن تجدني امرأة أخرى قد غيرها الزمن وهزمتها الأحزان، أو أن أراك رجلاً آخر غير الذي عرفته. ربما تقول عني إنني مجنونة لو قلت لك إنه حين تعود فربما نحتاج إلى فترة خطوبة جديدة نتعرف فيها على بعضنا ثم نقرر إن كنا نصلح لبعضنا أم لا، وربما نحتاج إلى عقد زواج جديد، فقد غيرت فينا السنون، فلست أنا الآن المرأة التي عرفتها منذ عشر سنوات، وبالتأكيد لست أنت الرجل الذي عرفته من عشر سنوات، كلانا تغير بعيدًا عن الآخر.

زوجي الحبيب، أشكو في هذه الأيام من عصبية زائدة، فلم أعد أتحمل كما كنت ربما مسؤولية الأولاد، فمطالبهم ومشكلاتهم أصبحت تثير أعصابي، وهم لا يخافون مني لأنني امرأة، وبخاصة ابننا الأكبر فهو كثير العناد، وربما لو كنت أنت هنا لعملوا لك ألف حساب.

أرجو ألا تغضب من كلامي؛ فأنا أعلم أنك مرغم على الغربة لكي توفي احتياجاتنا، وأذكر أنك حين فكرت في العودة منذ خمس سنوات وعشت هنا لمدة ثلاثة أشهر كنت تخرج كل يوم لتبحث عن عمل دون جدوى، وكنت ترجع إلى البيت يائسًا حزينًا وأصبحت شديد العصبية؛ لذلك تمنيت وقتها أن تسافر مرة أخرى كي لا أراك في هذه الحالة.

ولست أدري متى تتحسن الأحوال أو متى تعود، ولكنني أشعر باشتياق، ولقد تذكرت سيدنا عمر بن الخطاب وهو يسأل ابنته حفصة رضي الله عنها عن المدة التي تتحملها المرأة بعيدًا عن زوجها، فقالت له أربعة أشهر، فكان يأمر بألا يطيل الرجال غيبتهم عن زوجاتهم أكثر من أربعة أشهر. وأنا أشعر بالأسى كلما تذكرت هذه القصة، فإذا كانت الزوجات المؤمنات

الصحابيات لا يستطعن احتمال غياب أزواجهن المجاهدين في سبيل الله أكثر من أربعة أشهر، فكيف أستطيع أنا احتمال غيابك عشر سنوات؟!

وأخيرًا أرجو ألا يحزنك هذا الكلام، وأن تلتفت لعملك ونحن دائمًا في انتظارك».

زوجتك وأولادك

هذه الرسالة (الصرخة) أنقلها للقارئ كما وصلتني لعله يكون أقدر مني على توصيلها لمن يهمه الأمر (فعلاً).

مشكلات الأبناء والبنات الناجمة عن السفر:

١- غياب نموذج الأب مع ما يتبعه من مشكلات نفسية لدى الأولاد والبنات؛ فهناك مراحل في النمو النفسي للولد أو البنت تحتاج لوجود هذا النموذج، لكي يصبح النمو سليمًا، فالولد يحتاج لأن يتقمص دور الأب حتى تنمو فيه الصفات الذكورية، والبنت تحتاج لأن تنمو بداخلها مستقبلات للجنس الآخر ممثلاً في الأب، وتتعلم كيف تتعامل معه، وكيف تشعر به.

٢- غياب النموذج الكامل للأسرة، ذلك النموذج الذي ينطبع في عقل ووجدان الأولاد والبنات، الأسرة المكونة من أب وأم وأبناء يعيشون «معًا»؛ فإذا لم تكن الأسرة كاملة في الواقع انطبع في نفس الأبناء نموذج ناقص يؤثر فيما بعد في تصوراتهم للحياة الأسرية، وبالتالي يؤثر في نجاحهم في حياتهم الزوجية، إذ يسهل عليهم الاستغناء عن الطرف الآخر؛ لأنهم جربوا الحياة من دونه.

٣- الارتباط الشديد بالأم واحتمالات الاعتمادية المطلقة عليها.. وعلى الرغم من هذا الارتباط نلاحظ أحيانًا وجود مشاعر عدوانية نحو الأم بسبب خوفها الشديد عليهم، وحمايتها المفرطة لهم، وقيامها

بدور الأب والأم معًا، ما يفقدها الكثير من حنان الأمومة ورقتها.

٤ـ الإغداق المادي المبالغ فيه من الأب كتعويض عن غيابه عنهم مع ما يتبع ذلك من مظاهر ترف وانحراف.

٥ـ غلبة المفاهيم والقيم المادية في التعامل مع الأب والأم، ومع بقية الناس.

٦ـ الإحساس بالغربة تجاه الأب حين عودته، مع عدم تحمل تدخلاته الغريبة على سياق حياتهم الذي تعودوه.

الجوانب الشرعية للموضوع:

هناك جوانب شرعية مهمة وردت في قول رسول الله صلى الله عليه وسلم وهي: «لا ضرر ولا ضرار» (مسند أحمد بن حنبل (١/ ٣١٣)؛ لذلك إذا تضررت الزوجة من غياب زوجها ضررًا بالغًا وجب إزالة هذا الضرر.

واختلف الفقهاء في التفريق بسبب الغيبة المنقطعة ما بين مُجَوِّزين ومانعين، فقد ذهب الأحناف (الهداية ٢/ ١٨١ ـ ١٨٢)، والشافعية (الأم ٥/ ٤١) إلى أنه لا يجوز لامرأة الغائب أن يفسخ نكاحها بسبب غيبة زوجها طالت هذه الغيبة أم قصرت، بعذر أو بغير عذر.

وفي الجانب المقابل ذهب الحنابلة والمالكية إلى جواز التفريق بسبب الغيبة، بيد أن الحنابلة بنوا حكمهم على التفريق للغيبة على نوع الغيبة، فإذا كانت الغيبة لعذر، كالخروج للدراسة أو التجارة؛ ففي هذه الحالة لا يجوز للزوجة طلب التطليق مهما طالت مدة غيبة زوجها، ما دامت نفقتها حاضرة.

أما إذا كانت غيبة الزوج بلا عذر، وتضررت المرأة من هذه الغيبة، ففي هذه الحالة يجوز للقاضي تطليقها بناءً على طلبها، وذلك بعد مُضِيّ ستة أشهر فأكثر من الغيبة، وبعد أن يكتب إليه القاضي يخيره بين الحضور أو نقل زوجته إليه، أو التفريق بينهما (عن كتاب زوجة الغائب للدكتور: محمد عبد الرحيم محمد، دار السلام للطباعة والنشر).

ولعله من المفيد هنا أن نشير إلى أن توقيت المدة التي يجوز بعدها طلب التطليق عند أحمد بستة أشهر من غياب الزوج، يرجع إلى تشريع حدث في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وذلك حين كان يحرس المدينة، فسمع صوت امرأة في بيتها، وهي تقول:

تطاول هذا الليل واسود جانبه　　وأرقني أن لا خليل ألاعبه

فوالله لولا خشية الله وحده　　لحرك من هذا السرير جوانبه

وعندئذ سأل عنها عمر رضي الله عنه، فقيل له: هذه فلانة، زوجها غائب في سبيل الله، فأرسل إليها امرأة تكون معها، وبعث إليها زوجها فأقفله، ثم دخل على حفصة، فقال: يا بنية، كم تصبر المرأة عن زوجها؟ فقالت: سبحان الله، مثلك يسأل مثلي عن هذا؟ فقال: لولا أني أريد النظر للمسلمين ما سألتك. فقالت: خمسة أشهر، ستة أشهر، ومن ثم فوقّت للناس في مغازيهم ستة أشهر، يسيرون شهرًا ويقيمون أربعة، ويسيرون شهرًا راجعين (المغني ٨/ ١٤٣).

هذا عن رأي الحنابلة، أما المالكية (انظر: أحكام الأسرة، د. سلام مدكور ٢/ ١٨٣ ـ ١٨٤)؛ فإنهم يرون أن المرأة إذا تضررت من غياب زوجها، فخشيت على نفسها الوقوع في الزنا؛ ففي هذه الحالة يجوز لها طلب التفريق بسبب غيبة زوجها، سواء كانت هذه الغيبة لعذر أو لغير عذر.

توصيات ومقترحات:

١ـ زيادة التواصل بين الزوج المسافر وبين أسرته بكلِّ وسائل الاتصال، مع الاستفادة من التقنيات الحديثة مثل المحادثة (Chatting) على الإنترنت بالصوت والصورة مع أفراد الأسرة، بما يعادل ساعة يوميًا، وكأنها جلسة عائلية منتظمة.

٢ـ السعي نحو «جمع شمل الأسرة» في أقرب فرصة ممكنة، قبل أن

يتعرض أفرادها للتغيرات السلبية التي سبق ذكرها.

٣ـ تنظيم عقود العمل في الخارج بما يسمح بأكثر من زيارة في السنة، وبما يتيح وجود الأسرة مع عائلها.

٤ـ دعم أسرة المسافر من خلال العائلة الأكبر، ومن خلال الجمعيات الأهلية المختصة بالجوانب النفسية والاجتماعية.

٥ـ المناداة بأن يصبح «جمع شمل الأسرة» ضمن حقوق الإنسان التي تتبناها الهيئات والمؤسسات الدولية.

* * *

ضـرب الأزواج للزوجـات

ظاهرة ضرب الأزواج للزوجات تعتبر من الظواهر الشائعة للأسف الشديد في كل المجتمعات والثقافات، ونسبتها تتروواح بين (٢٠ ـ ٥٠٪)، وهي تزيد في الطبقات الاجتماعية والتعليمية الأدنى.

وتختلف شدة الضرب من حالة لأخرى، فهناك حالات بسيطة لا تتعدى الدفع باليد، وهناك حالات شديدة ربما تترك إصابات بالغة في الجسد، وربما تؤدي إلى الوفاة.

وضرب الزوج لزوجته مرتبط بنظرته للمرأة وكرامتها كإنسانة، ومرتبط عند بعض الناس بمفاهيمهم الثقافية والدينية والبيئية التي نشأوا فيها.

وفي الثقافة الشرقية والعربية على وجه الخصوص يشكل الدين مرجعية هامة للسلوك؛ لذلك سنحاول رؤية موضوع ضرب الزوجات من المنظور الديني.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «لا تضربوا إماء الله» فجاء عمر رضي الله عنه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فقال: «ذئرن النساء على أزواجهن»؛ فرخص في ضربهن، فأطاف بآل بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم نساء كثير يشكون أزواجهن، فقال: «لقد أطاف بآل بيت محمد نساءٌ كثير يشكون أزواجهن، ليس أولئك بخياركم» (رواه أبو داوود بإسناد صحيح).

ولو تأملنا هذا الحديث جيدًا لوجدنا أن القاعدة فيه هي عدم ضرب النساء «لا تضربوا إماء الله» ولكن لما اشتكى عمر بن الخطاب رضي الله عنه من تمرد بعض الزوجات، رخص رسول الله صلى الله عليه وسلم في الضرب كضرورة لإصلاح بعض النفوس الشاذة، فاستغل بعض الرجال ذلك، ووسعوا الرخصة والضرورة، فأساءوا بذلك لهذه الرخصة، فنبههم رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى الاعتدال، وإلى أن الخيرية تقاس بمدى إحسان الرجل لزوجته، ولم يثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد ضرب أحدا من زوجاته، رغم أنه قد حدثت مشكلات مثل التي في كل بيت، ولكنه صلى الله عليه وسلم قدوة للرجال في حسن المعاملة، يقول الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء: ١٩].

ويستنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديثه الذي ورد في الصحيحين ضرب الرجل لزوجته، وكيفية الجمع بين ذلك وبين العلاقة الحميمة؛ فيقول: **«أيضرب أحدكم امرأته كما يضرب العبد، يضربها أول النهار ثم يجامعها آخره»**.

وإن أكثر الفقهاء قد ربطوا الضرب بالنشوز الشرعي كعصيان الرجل في الفراش، والخروج من الدار بغير عذر، وترك الفرائض الدينية؛ فهو كالعلاج بالكي لا يذهب إليه الرجل إلا لضرورة تحتمل ألمه ومرارته.

وإذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد نهى عن الضرب إلا للضرورة، فقد وضع حدودًا لذلك «ضربًا غير مبرح»، وقد سأل عطاء ابن عباس: «ما الضرب غير المبرح؟» فقال: «بالسواك ونحوه».

والضرب رمز للإيذاء ولذلك نوسع الرؤية، ونسأل الرجال أن يكفوا عن كل ألوان الإيذاء كالضغط النفسي والتحقير والمكايدة والإهمال والهجر والقهر، والاستبعاد والإلغاء... إلخ.

ويجب أن يعلم الزوج أن إيذاءه لزوجته سيرتد عليه إيذاء أو يتحول إلى

أطفاله الذين يحبهم؛ فالمرأة المقهورة المستعبدة سوف تنقل قهرها وظلمها إلى أبنائها؛ فتسيء معاملتهم وتضربهم وتقهرهم، بمعنى أنها تزيح عدوان زوجها نحوهم، والإيذاء عمومًا يخرج بالعلاقة بين الرجل والمرأة من دائرة المودة والرحمة التي هي أساس تلك العلاقة في حالة صحتها.

وبعض الرجال لديهم تصور أن المرأة لا تنصلح حالها إلا بالضرب، وأن المرأة أحيانا تستمتع بهذا الضرب، وتشعر معه برجولة زوجها، وهذا تصور عقيم لا ينطبق إلا على فئات شاذة من النساء لديها ميول ماسوشية، ولذلك تحتاج لرجل لديه ميول سادية، وهذا الوضع المرضي لا ينطبق على الأسوياء من الرجال والنساء.

والمرأة السوية لا تحب ولا تقبل أن يضربها زوجها، وحين يحدث ذلك؛ فإن مساحة الحب والاحترام في نفسها تتقلص تجاهه، وربما تنعدم؛ لأن ذكريات الضرب والإيذاء تحرق كل مرة جزءا من مساحة حبها لزوجها واحترامها له.

وقد يقول قائل: ولماذا ذكر الضرب في القرآن والسنة من الأساس إذا كان غير محبذ دينيًا؟

والجواب: هذا الخيار «الضرب» يُستبقى كأحد الوسائل التربوية والتهذيبية الأخيرة، والتي ربما تحتاجها بعض النفوس الجانحة أو الشاذة في الرجال أو النساء على السواء، حين تفشل كل الوسائل الطبيعية المعتادة في إصلاح هذه النفوس.. ولا ننسى أن الضرب شرع في الحدود الشرعية للرجال والنساء على السواء (في شرب الخمر، وفي زنا غير المحصنين، وغير المحصنات، وفي تعزيرات مختلفة).

* * *

ضـــرب الـــزوجـــات للأزواج

(العنـف العكســـي)

حجم الظاهرة:

كنا وما زلنا نحاول تلافي ضرب الأزواج لزوجاتهم، وتخفيض وتيرة العنف الأسري على وجه العموم أملاً في تخفيف حدة التوتر الاجتماعي، وصولاً إلى عالم أكثر سلامًا وأمانًا، ولكننا فوجئنا بمتغير جديد يظهر على السطح من خلال إحصاءات تتجمع من هنا ومن هناك، تعكس صرخات أزواج تضربهم زوجاتهم، بما ينذر بتحول «سي السيد» إلى «سي سوسو».

ويبدو أنها ظاهرة عالمية؛ ففي الهند كانت نسبة الأزواج «المضروبين» ١١٪، وفي بريطانيا ١٧٪، وفي أمريكا ٢٣٪، وفي العالم العربي تراوحت بين (٢٣٪ ـ ٢٨٪)، وتبين أن النسب الأعلى تكون في الأحياء الراقية والطبقات الاجتماعية الأعلى، أما في الأحياء الشعبية؛ فالنسبة تصل إلى ١٨٪ فقط، وهذا الفرق بين الطبقات يمكن أن يكون فرقًا حقيقيًا، بمعنى أن المرأة في الطبقات الاجتماعية الأعلى استفادت أكثر من جهود تحرير المرأة، وتمكين المرأة؛ فعلا صوتها (وسوطها) أكثر من المرأة في الأحياء الشعبية، والتي لم تصلها تلك الجهود، وما زالت تنظر لزوجها باحترام أكثر، ولا تهفو إلى منافسته أو مزاحمته أو القفز على مكانته، وقد يكون فرقا إحصائيًا فقط، إذ

إن الطبقات الاجتماعية الأعلى يكون تسجيل حالات الاعتداء فيها أكثر حيث الصراحة أكثر، والشجاعة في الاعتراف بما حدث تكون أكثر احتمالا.

الأسباب:

والبعض يعزو هذا العنف الأنثوي إلى حالة الانتقال من مرحلة تحرير المرأة (التي كان يحلم بها قاسم بك أمين) إلى مرحلة تمكين المرأة (التي يعمل من أجلها رموز كثيرة في المجتمع المحلي والعالمي)، وتساندها الأمم المتحدة بكامل تشكيلاتها وهيئاتها، وقد أدى هذا إلى استيقاظ عقدة التفوق الذكوري لدى الرجل (الشوفينية)؛ فراح يمارس عدوانًا سلبيًا ضد المرأة بأن يكايدها أو يتجاهلها أو يهملها، فهبت هي لتؤدبه على كل هذا.

وهناك تفسير آخر يرجع الظاهرة إلى حالة التفوق الأنثوي الملحوظة في السنوات الأخيرة، والتي يمكن رصدها على عدة محاور، على سبيل المثال:

١- أكبر عدد من العشرة الأوائل في الثانوية العامة من الفتيات.

٢- يلاحظ بوضوح أن فتاة اليوم أكثر نضجًا والتزامًا من نظيرها الفتى؛ فهي تحاول أغلب الوقت أن تفعل شيئًا مفيدًا في حين يقضي هو معظم وقته على «الكوفي شوب» أو «الإنترنت كافيه» أو يمارس أنشطة ترفيهية.

٣- نسبة حضور المحاضرات والندوات تميل كثيرًا في صالح الإناث، وهن أكثر حرصًا على الفهم والمتابعة والاستفسار والاستفادة.

٤- أصبحت شخصية المرأة أكثر محورية في حياة أبنائها وبناتها؛ فهي تعرف كل التفاصيل عن الأسرة واحتياجاتها، أما الرجل فيعيش على هامش الأسرة؛ فهو يخرج ثم يعود ليتناول طعامه، ثم يقرأ الجريدة أو يشاهد التليفزيون، وليس لديه طاقة أو صبر لمتابعة مشكلات الأبناء والبنات.

٥- المرأة التي يسافر زوجها لفترات طويلة، ويترك لها مسؤولية البيت

بالكامل، تكتسب بعد فترة صفات القوة والحزم والصرامة لكي تستطيع الحفاظ على تماسك الأسرة، وتسيطر على نزعات الأبناء ومشكلاتهم، وأما الزوج فيكتفي بدور الممول لهذه الأسرة، ويأخذ بالتالي مساحة أقل في وجدان زوجته وأبنائه، ويصبح أكثر عرضة للهجوم وانتهاك المكانة.

٦- الاستقلال الاقتصادي لبعض النساء، والذي أعطاهن شعورًا بالندية والمنافسة للرجل؛ فهي تشعر أنها تعمل مثله (وربما أكثر) وتكسب مثله (وربما أكثر)، لذلك ترفض منه أي وصاية، وترفض أن يكون له ميزة التفوق عليها.

وفي مقابل هذا التفوق الأنثوي الملحوظ، نجد تراجعًا ملحوظًا في دور الرجل يعزوه علماء النفس والاجتماع إلى كثير من الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية أدت إلى شعور الرجل بالإحباط والقهر؛ فهو أكثر إحساسًا ومعاناة تجاه الاستبداد السياسي والقهر السلطوي، وهو أكثر مواجهة للأزمات الاقتصادية والاجتماعية، وأقل تحملا لها من المرأة، ولهذا نجد أن شخصية الرجل قد اعتراها الكثير من مظاهر التآكل والضعف والتراجع، في حين صمدت المرأة أكثر لهذه الظروف، وتكيفت معها، وتجاوزت تأثيراتها الضارة، بل واستفادت منها في بعض الأحيان، وحين أحس الرجل بكل هذا (بوعي أو بغير وعي) راح يتعامل مع المجتمع ومع المرأة بطريقة العدوان السلبي، فظهرت عليه علامات اللامبالاة والتراخي والصمت السلبي والتجاهل والمكايدة والعناد... إلخ.

سمات الضرب الأنثوي:

وضرب الزوجة لزوجها قد يكون حدثًا عارضًا في لحظة انفعال شديدة، تصرفت فيها الزوجة بدافع من القهر الشديد الواقع عليها من زوجها، وقد يكون متكررًا منذ فترة طويلة، وقد يكون سلوكًا معتادًا ومزمنًا في العلاقة بين الزوجين.

والصورة النمطية للمرأة أنها كائن رقيق، وأنها الأضعف في علاقتها بالرجل الذي يتفوق عليها على الأقل ماليًا وجسديًا في أغلب الأحيان (وليس كلها)، وهذه الصورة ربما تجعل تصور امرأة تضرب زوجها أمرًا مستبعدًا أو على الأقل مستهجنًا أو طريفًا، ولكن في الواقع حين تتعرض المرأة لحالة من القهر والاستبداد والإهانة والقسوة لمدة طويلة، أو حين يمارس زوجها معها ألوان من العدوان السلبي؛ فإنها تتفجر بداخلها قوة انتقام هائلة، تمنحها طاقة عدوانية غير متوقعة لأحد، وهذه الطاقة لا تمكنها فقط من الضرب، ولكن أحيانًا تمكنها من القتل بأبشع الوسائل (تقطيع الزوج وتعبئته في أكياس)!

ومع هذا فضرب الزوجة لزوجها يكون على الأغلب ضربًا غير مبرح، وكأنه فقط تعبير رمزي عن الشعور بالظلم والإهانة، وغالبًا ما يكون ذلك بيديها، وأحيانا تستخدم المرأة بعض الأسلحة الخفيفة المتاحة لها كالحذاء أو المنفضة أو المقشة أو أي شيء من أدوات المطبخ، وإذا وصل الشعور بالقهر أو الشعور بالغيرة ذروته؛ فإنها ربما تنتقل إلى استخدام أسلحة ثقيلة وخطرة مثل السكين والساطور.. ومن حسن الحظ أن المرأة العربية حتى الآن لم تطور أسلحتها، فما زالت بعيدة عن استخدام الأسلحة النارية، ولكن مع هذا لا أحد يعرف ماذا تخبئه الأيام المقبلة.

أنماط الضرب النسائي:

والآن نحاول أن نرصد أنماطًا من الضرب النسائي ودوافع تلك الأنماط:

١- ضرب المزاح: بعض الزوجات يملن إلى المزاح باليد مع الزوج، ويجدن متعة في ذلك، وربما يبادلهن أزواجهن نفس المتعة، وبخاصة أن المزاح باليد «المناغشة» يلغي الحواجز بين الاثنين، ويعطي شعورًا بالألفة الزائدة، وأحيانا يحتاجه بعض الأزواج أو تحتاجه بعض الزوجات لتحريك مشاعر أكثر عمقًا وحرارة، وقد يكون ذلك تمهيدًا لما هو أعمق.

٢- الضرب الدفاعي: وهنا تقوم المرأة بالرد على عدوان زوجها، فإذا لطمها على وجهها شعرت بالإهانة فردت له اللطمة مباشرة أو دفعته بعيدًا عنها، أو حملت عصا أو سكينًا في مواجهته بهدف وقف العدوان أو الرد عليه، والزوجه في هذه الحالة لا تمارس العدوان على زوجها إلا دفاعًا عن نفسها، ولكن لا تبدأ بالعدوان.

٣- الضرب الانتقامي: وهو نتيجة قهر مستمر أو استبداد بالرأي أو قسوة زائدة من جانب الزوج، أو حالة غيرة شديدة أشعل نارها في قلب زوجته، والزوجة في هذه الحالة لا تستجيب مباشرة، وإنما تتحمل الانتقام والقصاص، إلى أن تحين اللحظة التي تبلغ فيها هذه المشاعر ذروتها، فينطلق العدوان من داخل المرأة كالطوفان أو الإعصار المدمر، وهنا يأخذ العدوان صورة شديدة القسوة وغير متوقعة من المرأة.

٤- ضرب الزوجة السادية للزوج الماسوشي: إذ تكون الزوجة ذات صفات سادية، فتستمتع بضرب زوجها وإهانته، وغالبا ما يكون الزوج لديه صفات ماسوشية، فيستمتع بهذا الضرب (على الرغم من شكواه الظاهرية من ذلك).. وفي هذا النموذج نجد أن سلوك ضرب الزوجة شيء متكرر في العلاقة الزوجية، ومع هذا تستمر العلاقة؛ لأن الطرفين في الحقيقة يستمتعان بذلك (أيضًا على الرغم من شكواهما الظاهرية).

٥- ضرب الزوجة المسترجلة للزوج السلبي الاعتمادي: وهي درجة أقل من السابقة، فالمرأة هنا أكثر قوة وأكثر سيطرة، والرجل ضعيف ومنسحب، وبالتالي تجد المرأة أنها تملك دفة القيادة، وبالتالي تملك التوجيه والإصلاح لأي اعوجاج في البيت، بما فيه اعوجاج الزوج، فإذا حدث منه خطأ فهي لا تجد غضاضة في أن تقوّمه وتربيه، وهو

يتقبل ذلك أو لا يتقبله، ولكنه لا يستطيع الاستغناء عنها وعن حمايتها له، ولهذا يتكرر سلوك الضرب من الزوجة لزوجها دون حدوث انفصال أو طلاق؛ لأن العلاقة هنا تحمل مصالح متبادلة واحتياجات متوازنة رغم أنها غير مقبولة اجتماعيا، وهذا ما يسمى «سوء التوافق المحسوب». وأحيانًا يكون استرجال المرأة طبيعة فطرية فيها، وأحيانا أخرى يكون مكتسبًا بسبب إهمال الرجل لمسؤولياته وتحليه بصفات السلبية والاعتمادية، ما يجعل الزوجة تتحمل مسؤولية الأسرة بالكامل، وشيئًا فشيئًا تكتسب صفات القوة والخشونة؛ لكي تحافظ على استقرار الأسرة، فالاسترجال في هذه الحالة ليس صفة أساسية فيها ولكنه من صنع الرجل لذلك يجني ثماره المرة، والمشكلة في هذا النمط وسابقه ليست في التأثير النفسي للضرب على الزوج (فهو في الحقيقة متقبل ذلك برضا أو عدم رضا)، ولكن المشكلة هي في تأثير ذلك على صورة الأب أمام أبنائه وأيضا في صورة الأم؛ لأن هذا يؤدي إلى صورة تربوية مشوهة ومعكوسة، تنطبع في أذهان الأبناء والبنات فتؤدي إلى مشكلات جمة في علاقاتهم الحالية والمستقبلية؛ لأنهم لم يعرفوا النموذج السوي في العلاقة بين الرجل والمرأة.

٦- ضرب المرأة المريضة نفسيًا: وهذه حالة خاصةً تكون مدفوعة بأفكار ومشاعر مرضية تدفع المرأة لضرب زوجها أو غيره، ويحدث هذا في حالات الفصام أو الهوس أو الإدمان أو اضطراب الشخصية.

وربما يسأل سائل: وما الحل؟

والإجابة هنا: لا يصح أن تكون بإعطاء بعض النصائح والتعليمات للرجل أو المرأة، وإنما تكتفي برصد الظاهرة، وبيان دوافعها وأسبابها، ثم

بعد ذلك على المتضرر (إن كان هناك متضرر) أن يلجأ لابتكار حلول تغير من هذا الواقع الذي أدى لتزايد هذه الظاهرة، وعلى المجتمع أن يعيد ترتيب أحواله السياسية والاقتصادية والاجتماعية والدينية بما يكفل إعادة التوازن والسلام، وإلى أن يحدث ذلك ندعو للرجال «المتضررين» بالصبر والسلوان، وندعو للزوجات «الضاربات» بالهداية ولا عزاء للرجال.

* * *

السرير البارد

كان السرير معدا ليكون مسرحا للمشاعر الدافئة والأحاسيس الممتعة والراحة والسكن والطمأنينة والأمان، ولكن لسبب أو لآخر تحول إلى لوح من الثلج... تحولت الملاءة إلى كفن... وتحولت البطانية إلى قبر... وتحولت الوسادة إلى صخرة.

نام كل طرف على حافة السرير وأعطى ظهره للآخر... تباعدت بينهما المسافات... وفصلتهما التراكمات والمشكلات والأزمات... فرقتهما الغيرة والظنون والشكوك... طرد كل منهما الآخر من جنته... ألقى كل منهما الآخر في جحيمه... نسيا كلمات العتاب... اشتعلت نار الفتنة والحقد والانتقام... بدأت الحرب الباردة... سادت حالة من العدوان السلبي والمكايدة... عمّ الصمت والتجاهل... فقد كل منهما الإحساس بالآخر... هدأ الصراع ليحل الموات... انتهى صخب المشكلات ليحل صمت القبور.

أصبح السرير باردا فقد غاب عنه الزوج سنوات في الغربة...

أصبح السرير باردا فكل طرف ينام في وقت يصحو فيه الآخر...

أصبح السرير باردا فقد غادرته الزوجة هربا من شخير الزوج...

أصبح السرير باردا فقد اختلفا حول تشغيل المكيف أو المروحة...

أصبح السرير باردا فقد تركته الزوجة لتنام مع أطفالها حتى لا ينكشفوا ويبردوا ليلا...

أصبح السرير باردا فقد سهر الزوج يشاهد التليفزيون أو سهرت الزوجه تتجاذب الحديث على فيس بوك...

أصبح السرير باردا فقد هرب الزوج إلى الغرفة الأخرى ليتصفح المواقع الجنسية...

أصبح السرير باردا لانشغال مرهق بعمل لا ينتهي...

أصبح السرير باردا لمغامرات عاطفية حطمت روابط الود والمحبة...

أصبح السرير باردا لغيرة وشك بحق وغير حق...

أصبح السرير باردا لمشكلات وهموم تقصم الظهر...

أصبح السرير باردا لتدخلات العائلتين من الطرفين...

أصبح السرير باردا لتسلط أحد الطرفين وعدوانه وقهره واستبداده...

كانت هذه قصة السرير التي تلخص حياتنا، ويبتعد عنها الناس وعلماء النفس والمحللون نسيانا أو خجلا أو تجاهلا، وينشغلون جميعا بتفاصيل الحياة اليومية والخلافات المملة والمرهقة.

حقا إن السرير هو ترمومتر العلاقة الزوجية، ودرجة حرارته علامة على صحة العلاقة أو مرضها، فقد يكون السرير باردا أو دافئا أو ساخنا أو متوهجا أو مشتعلا. كثير من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق قد تصل إلى ٧٠٪ كان منشأها السرير وما يحدث فوقه.

حقا فإن السرير هو أرشيف الذكريات في العلاقة الزوجية، وهو سر الأسرار وقدس الأقداس فيها، وهو شاهد على العصر الزواجي بأكمله، ومع ذلك فهو قد لا يبوح بكل ما فيه، وقد يئن في صمت لشهور أو سنوات دون أن يشعر به أحد. والسرير يشترك في ثلاثة أحرف مع كلمة «سرور»، وبه حرفان لكلمة «سر»، وثلاثة لكلمة «سري»، وهو فعلا يجمع بين السرور والأسرار والسرية.

قد يدفع الزوجان سعادتهما ثمنا لسرير مضطرب، وقد يدفع الأبناء استقرارهم وهناءهم وأمانهم وسعادتهم ثمنا لسرير متفسخ لم ينتبه إليه أحد.

وأهمية السرير لا تقف عند حدود العلاقة الزوجية فحسب، ولكن تتجاوزها بكثير، فعليه نولد وعليه نموت... وبين رحلة الميلاد والممات يصاحبنا السرير، فعليه نمرض، وعليه نشفى، وإليه نأوي بعد عناء الحياة، وعليه ننام ونحلم، ومنه ننطلق إلى سعي جديد في الحياة كل يوم، فنحن نقضي على السرير ثلث عمرنا.

من فضلكم اهتموا بإصلاح السرير.

الاغتصاب الزواجي

العلاقة الجنسية بين الزوجين دائما ما يطلق عليها «العلاقة الحميمة»، دلالة على ضرورة أن تصاحبها في كل مراحلها مشاعر دافئة ورقيقة وعذبة، ليستمتع بها الطرفان وتؤدي إلى دوام المحبة بينهما. أما إذا خرجت العلاقة عن هذا الإطار، فأصبحت عبارة عن قهر وإجبار من الزوج لزوجته كي يأخذ منها مراده دون قبول أو رضا منها، فإننا لسنا بصدد علاقة حميمة بالمعنى الوجداني والإنساني، وإنما بصدد علاقة اغتصاب جنسي حتى لو كانت بين زوجين، فالزواج يعطي الحق الشرعي في العلاقة برضا الطرفين ومن أجل سعادتهما «معًا»، أما الاغتصاب فهو يعطي الحق للطرف الأقوى لتحقيق سعادته على حساب الطرف الآخر، والانتقاص من حريته وإرادته وخياراته، ويرسب في نفس الطرف المغصوب والمقهور مشاعر الألم والغضب والاشمئزاز، وهذا ما تعبر عنه الزوجة المغتصبة بأنها تشعر بعد العلاقة الجنسية بالرغبة في القيء، وأنها تكره نفسها وتكره زوجها بعد هذه العلاقة، وتشعر بأن دنسًا قد أصاب جسدها ولهذا تحتاج للاغتسال مرات عديدة لعلها تزيل ما لحقها من تلوث، بالضبط كما تشعر (المغتصبة غير المتزوجة).

والاغتصاب الزواجي هو نوع من العنف يتلبس بالفعل الجنسي، وهو رغبة من الزوج في إثبات رجولته التي ربما تكون قد عانت قهرا من قوى أخرى، فتزيح هذا القهر نحو الحلقة الأضعف في نظره وهي زوجته. وقد

لوحظ زيادة حالات الاغتصاب الزواجي في الطبقات الأكثر فقرا، ربما لأن الزوج الفقير المعدم لا يشعر بكرامته ولا برجولته بينما هو لا يستطيع توفية حاجات أسرته وربما يشعر بالدونية لفقره، فيحول كل هذه المشاعر السلبية إلى طاقة قهر وإذلال لزوجته علّه يتخلص من تلك المشاعر، ويثبت لنفسه ولها أنه ما زال رجلا وأنه مازال مسيطرا وقادرا وقويا، كما أن الزوجة تتقبل هذا الاغتصاب الزواجي لأنها لا تملك خيارات أخرى، وهي تعيش ذليلة تحت ضغط الحاجة للقمة العيش وتربية الأولاد. ومن المعروف أن العنف يزداد في الطبقات الفقيرة والمستويات الاجتماعية الأدنى، وهنا يتلون الجنس في مثل هذه الظروف بالعنف، بل وتتحدد معاني الرجولة بقدر ما تحوي من مزيج العنف والقدرة الجنسية والقهر للمرأة. وفي مثل هذه الظروف التي يسود فيها الفقر المادي نجد أن الفرصة مهيأة للفقر العاطفي، إذ لا يتوقع أن تنمو مشاعر حميمية دافئة ورقيقة بين زوجين تطحنهما الحياة، ويتعرضان للمذلة والمهانة وقسوة الظروف في كل لحظة. وليس فقط الفقر المادي والعاطفي بل يلحق بهما الفقر الفكري والثقافي والروحي، إذ لا توجد وسائط فكرية وثقافية وروحية تسمح بالتواصل الراقي بين الزوجين؛ فتتحول العلاقة الجنسية إلى علاقة جسدية بدائية تتبدى فيها المشاعر البدائية من العنف والجنس في أكثر صورها فجاجة، وتتحول العلاقة الزوجية إلى علاقة سادو/ ماسوشية تأخذ شكل الاغتصاب الزواجي.

إذن فالفقر المادي قد لا يكون سببا وحيدا للاغتصاب الزواجي، ولكن في أغلب الحالات نجد أن الفقر المادي تتضافر معه أنواع أخرى من الفقر العاطفي والفكري والثقافي، لكي ينتج هذه الحالة من القهر والقهر المزاح، قهر للرجل من ظروف حياته القاسية يزيحه نحو زوجته حين يقهرها على علاقة جنسية لا ترغبها، فيشعر هو بالنصر والتوازن النفسي المؤقت الذي يغريه بمعاودة السلوك، لأنه الوسيلة الوحيدة التي يشعر فيها بكينونته الذكورية والرجولية.

وراء كل امــرأة نكدية رجــل غبــي

واحد بيقول لصاحبه: أنا مراتي من النوع النكدي... رد صاحبه: هو فيه نوع تاني!

اشتهرت المرأة بأنها نكدية، ويبدو أن هذه الشهرة ليست من فراغ، فوراءها تاريخ طويل من الخناقات، وإفساد الرحلات والفسح ولحظات السعادة، والبوز الشبرين، والصراخ والبكاء لأتفه الأسباب (وأحيانا من دون أسباب)، والتقليب في الماضي، واختلاق المواضيع، والسب في أهل الزوج، والخصام على أقل غلطة، و... و... بلا آخر.

فهل فعلا المرأة خلقت نكدية، أم أن الظروف المحيطة جعلتها هكذا؟

أجريت تجارب في كثير من الدول المتقدمة والدول النامية والدول الغنية والدول الفقيرة والدول المتوسطة، واتضح منها أن المرأة تصاب بالقلق والاكتئاب ضعفي الرجل، وحاول الباحثون تقصي أسباب هذه الزيادة العالمية في الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى المرأة، فوجدوا أن البنت والولد متساويان في نسبة الإصابة حتى يصلا إلى مرحلة البلوغ، أي أن المشكلة تبدأ مع الدورة الشهرية لدى الفتاة، إذ تحدث تغيرات هرمونية خلال مراحل الدورة، وهذا يجعلها في أول الشهر غير وسطه غير آخره، وتصل الأمور للذروة في الأيام السابقة للدورة. وعلى الرغم من أن هذه التغيرات الشهرية أمور فسيولوجية طبيعية

تمر بها غالبية النساء دون مشكلات كبيرة، فإن نسبة تتراوح بين ١٥ ـ ٢٠ ٪ تعاني مما يسمى اعتلال مزاج ما قبل الدورة الشهرية، كما أن نسبة ١٠٪ من السيدات الحوامل معرضات للاكتئاب على الرغم من أن الحمل يفترض أنه حدث سعيد، كما أن ١٠ ـ ١٥ ٪ من السيدات قد يصبن باكتئاب ما بعد الولادة بدرجاته المختلفة، وإذا اقتربت المرأة من سن انقطاع الدورة الشهرية فإنها تعاني من تغير مستوى الهورمونات الأنثوية، وقد يؤدي هذا إلى اكتئاب في نسبة من النساء حتى تستقر هرمونات الجسم عند مستوى معين يتكيف معه الجسم. هذه التقلبات البيولوجية تجعل المرأة عصبية ومتوترة وأحيانا حزينة وسريعة الانفعالات.

يضاف إلى ذلك الأدوار المتعددة التي تقوم بها المرأة، وأنها تعمل بلا انقطاع فليست لها إجازات، وأن طبيعتها العاطفية وارتباطاتها الكثيرة بأبنائها وزوجها وعائلتها وصديقاتها تجعلها عرضة للألم حين تتأثر أي من هذه العلاقات.

لكن السبب المهم الذي ربما لا يهتم به الباحثون هو سلوك الزوج مع زوجته، والذي يمكن أن يزيد من حدة تقلباتها المزاجية وانفعالاتها، خصوصًا حين يجهل الطبيعة النفسية للمرأة فيتعامل معها بمنطق الرجال وكأنه يتعامل مع صديقه. وعلى الرغم من تقلبات المرأة الانفعالية وسرعة غضبها وميلها للحزن، وربما ميلها للنكد، فإنها قابلة لأن تتحول عن ذلك وبسرعة لو وجدت نظرة حب أو لمسة حنان أو كلمة تقدير أو هدية بسيطة أو حضن دافئ. إذن هناك تفاصيل صغيرة قد تجعل المرأة تشتعل غضبا وتفاصيل صغيرة قد تجعلها تفيض حبا وحنانا، والزوج الذكي هو الذي يعرف كيف يبتعد عن هذا ويقترب من ذاك. فمثلا المرأة حين تكون غاضبة تريد أن تتكلم كثيرا وربما تبكي أو تصرخ، وهي في هذه الحالة لا تحتاج ردا منطقيا أو مناقشة عقلية بقدر ما تحتاج الاحتواء العاطفي الودود بصرف النظر عن سبب غضبها.

ونكد المرأة وخناقاتها المستمرة قد يكون وراءه رغبة في التواصل، خصوصًا

حين تستشعر إهمالا أو تجاهلا أو صمتا من زوجها، أو تستشعر غيرة من أحد أو شكًا في سلوكه، فتتصنع المشكلات لكي يقترب منها وتقترب منه، ولكي تستعيده من مشاغله وممن تحاول أن تشغله عنها. وإذا لم يفهم الرجل هذه الإشارات وهذه النداءات فإن المرأة تستمر في المناوشات وإثارة المشكلات، حتى ربما تصبح عادة لديها تتورط فيها بوعي أو من دون وعي، ويعاني ويشكو منها زوجها ويتهمها بالنكد، وهو لا يعرف أنه كان من أهم أسبابه.

الفصل العاشر

فشل الحياة الزوجية

أسباب فشل الحياة الزوجية

الحياة الزوجية يفترض فيها أنها أبدية، وأبدية هنا لا تعني استمرارها فقط في حياة الزوجين، بل تعني أيضًا امتدادها في الحياة الآخرة بشكل أكثر روعةً وإمتاعًا، في حالة كونهما زوجين وفيين مخلصين صالحين، وأبدية العلاقة الزوجية ضرورة لإشباع حاجات الطرفين من السكن والمودة والرحمة، وما يتفرع عنها من حب ورعاية واحتواء وارتواء، وضرورة أيضًا لنمو الأبناء في جو أسري دافئ ومستقر ومطمئن، خصوصًا أن طفولة الإنسان هي أطول طفولة بين المخلوقات، ولذلك تحتاج لحاضن أسري مناسب يمنح الأبناء ما يحتاجونه من مأكل ومشرب ومأوى وأمان وحب وتقدير ورعاية، لكي يحققوا الغاية العظمى التي خلقوا من أجلها.

ولكن للأسف يحدث في بعض الأحيان خلل في منظومة الحياة الزوجية، يكون سببه مشكلة في أحد الزوجين أو كليهما، أو مشكلة في توافقهما، أو مشكلة في طبيعة العلاقة بينهما.

ولكي نتجنب فشل الحياة الزوجية ما استطعنا، تعالوا نستعرض أهم أسباب ذلك الفشل من خلال أرشيف العيادة النفسية وصفحات الحياة اليومية:

أسباب شخصية:

١- اضطراب شخصية أحد الزوجين أو كليهما: وفيما يلي نستعرض

بعض سمات الشخصية الأقرب للفشل في الحياة الزوجية، وهذه السمات والأنماط الشخصية قد توجد في الزوج أو الزوجة على حد سواء، وننبه القارئ أننا سنستخدم صيغة المذكر في أغلب الأحوال (باستثناء الشخصية الهستيرية التي يغلب وجودها في النساء)؛ لسهولة التناول، لكن ما سنقوله ينطبق على الرجل أو المرأة على حد سواء:

- الشخصية البارنوية (الشكاك، الغيور، المستبد، المتعالي)
- الشخصية النرجسية (المتمركز حول ذاته، الأناني، المعجباني، الطاووس، المتفرد، الساعي إلى النجومية والنجاح والتألق وحده على حساب الآخرين، والذي يستخدم الآخرين لتحقيق نجاحه حتى إذا استنفدوا أغراضهم ألقاهم على قارعة الطريق، وبحث عن غيرهم).
- الشخصية السيكوباتية (الكذاب، المحتال، المخادع، الساحر، معسول الكلام، الذي لا يلتزم بالعهد، ولا يفي بوعد، ويبحث دائمًا عن متعته الشخصية على حساب الآخرين، ولا يلتزم بقانون، ولا يحترم العرف، ولا يشعر بالذنب، ولا يتعلم من خبراته السابقة، فيقع في الخطأ مرات ومرات).
- الشخصية الهستيرية (الدرامية، الاستعراضية، الزائفة، الخادعة والمخدوعة، السطحية، المغوية، التي تعد ولا تفي، وتغوي ولا تُشبع، الجذابة المهتمة بمظهرها أكثر من جوهرها، الخاوية من الداخل رغم مظهرها الخارجي البراق الأخاذ، التي تجيد تمثيل العواطف، رغم برودها العاطفي، وتجيد الإغواء والإغراء رغم برودها الجنسي، ولا تستطيع تحمل مسؤولية زوج أو أبناء، هي للعرض فقط، وليست للحياة الزوجية، كلُّ همها جذب اهتمام الجميع لها).

- الشخصية الوسواسية (المدقق، الحريص بشدة على النظام، والعنيد البطيء، البخيل في المال والمشاعر، المهتم بالشكل والنظام الخارجي على حساب المعنى والروح).
- الشخصية الحدية (شديد التقلب في آرائه وعلاقاته ومشاعره، سريع الثورة، كثير الاندفاع، غير المستقر في دراسته أو عمله أو علاقاته، يميل إلى إيذاء نفسه، ويميل إلى الاكتئاب والغضب، ومعرض للدخول في الإدمان، ومعرض لمحاولات الانتحار).
- الشخصية الاعتمادية السلبية (الضعيف، السلبي، الاعتمادي، المتطفل، أينما توجهه لا يأت بخير).
- الشخصية الاكتئابية (الحزين، المهموم، المنهزم، اليائس، قليل الحيلة، المتشائم، النكدي، المنسحب، المنطوي).

٢. عدم التوافق (رغم سواء الطرفين): قد يكون كلٌ من الزوجين سويًّا في حد ذاته، ولكنه في هذه العلاقة الثنائية يبدو سيئًا، وكأن هذه العلاقة وهذه الظروف تخرج منه أسوأ ما فيه.

٣. القصور في فهم النفس البشرية بما تحويه من جوانب مختلفة إيجابية وسلبية: فهناك بعض الناس لديهم بعض التصورات المسبقة غير الواقعية لشريك الحياة، وعندما لا يحقق الشريك هذه التوقعات نجدهم في حالة سخط وتبرم؛ فهم لا يستطيعون قبول الشريك كما هو، ويحبونه كما هو، وإنما يريدونه وفقًا لمواصفات وضعوها له، فإن لم يحققها سخطوا عليه وعلى الحياة، وهؤلاء يفشلون في رؤية إيجابيات الشريك؛ لأنهم مشغولون بسلبياته ونقائصه.

٤. القصور في فهم احتياجات الطرف الآخر بشكل خاص: فالمرأة لها احتياجات خاصة في الحب والاحتواء والرعاية قد لا يوفيها أو لا ينتبه إليها الرجل (رغم حسن نواياه أحيانًا)، والرجل له مطالب

من الاحترام والتقدير والسكن والرعاية قد لا توفيها المرأة أو لا تنتبه إليها (رغم النوايا الحسنة غالبًا).

٥- **عدم القدرة على التعايش مع آخر:** فهناك أفراد أدمنوا العيش وحدهم، فهم لا يتحملون وجود آخر في حياتهم؛ فهم يعشقون الوحدة.. ويفضلون حريتهم وحياتهم الشخصية على أي شيء، ويعتبرون وجود آخر قيدًا على حريتهم وحياتهم، لذلك يفشلون في حياتهم الزوجية ويهربون منها في أقرب فرصة متاحة.

٦- **العناد:** قد يكون أحد الزوجين أو كلاهما عنيدًا، ومن هنا يصعب تجاوز أي موقف أو أي أزمة، لأن الطرف العنيد يستمتع ببقاء الصراع واحتدامه بلا نهاية، وهذا يجهد الطرف الآخر، ويجعل حياته جحيمًا.

٧- **العدوان:** سواء كان لفظيًا (السب، الانتقاد الدائم، السخرية اللاذعة) أو جسديًا (الضرب)، وهذا العدوان ينزع الحب والاحترام من العلاقة الزوجية، ويجعلها أقرب لعلاقة سيد ظالم بجارية مظلومة.

والأسباب الشخصية لفشل العلاقة الزوجية تزيد بشكل خاص في هذه الأيام نظرًا لما يرتديه الناس من أقنعة تخفي حقيقتهم، ونظرًا لعدم أو ضعف معرفة الطرفين ببعضهما قبل الزواج، وصعوبة المعرفة عن طريق سؤال الأقارب أو الجيران إذ ضعفت العلاقات بين الناس، ولم تعد لديهم تلك المعرفة الكافية ببعضهم.

أسباب عاطفية:

١- غياب الحب: فالحب هو شهادة الضمان لاستمرار الحياة الزوجية، وهذه الشهادة تحتاج لأن تكتب وتؤكد كل يوم بكل اللغات المتاحة (اللفظية وغير اللفظية)، والتي تصل إلى الطرف الآخر فتسعده،

وتشعره بالأمان، والرغبة في الاستمرار اللانهائي.

٢- الغيرة الشديدة: فعلى الرغم من أن الغيرة السوية المعقولة دليل حب ورسالة حرص وتنبيه رقيق للطرف الآخر، فإن الغيرة الشديدة المرضية هي بمثابة سم زعاف ينتشر في جسد الحياة الزوجية، فيقضي عليها؛ لأنها تحول الحياة الزوجية إلى نكد وعذاب، لا يتحمله الطرف الآخر، فيضطر للهروب.

٣- الشك: وهو مرحلة أخطر من الغيرة؛ لأنه اتهام للطرف الآخر ينتظر إقامة الدليل لإذلاله أو إهانته أو إنهاء العلاقة به.

٤- الرغبة في التملك: وهي تدفع الطرف المتملك إلى خنق الطرف الآخر، إذ يحوطه من كل جانب ويشلُّ حركته ويمنعه من التواصل مع غيره مهما كانت الأسباب.

أسباب عائلية:

١- التدخل المفرط من إحدى أو كلتا العائلتين: ذلك التدخل الذي ينتهك صفة الخصوصية والثنائية في العلاقة الزوجية، ويسممها بمشاعر وأفكار واتجاهات متضاربة بعضها حسن النية، وبعضها سيئ النية.

٢- تأخر الفطام العائلي لأحد الطرفين: وهذا ما يجعل الزوج أو الزوجة شديد الارتباط والاعتماد على أسرة المنشأ، وكأن الحبل السري بينه وبينهم لم ينقطع، وعلامة ذلك عدم قدرة هذا الطرف الذي لم يفطم على الابتعاد، ولو قليلاً عن أسرة المنشأ؛ فهو يريد أن يقضي كل وقته أو معظمه لديهم، ويأتي ذلك على حساب شريك الحياة الذي يجد نفسه وحيدًا.

٣- وجود حالات طلاق في العائلة: فهذا يسهل اتخاذ قرار الطلاق، ويجعل الهجر سهلاً، ويؤكد أن الحياة من دون شريك ممكنة.

أسباب دينية:

١- عدم فهم وإدراك قداسة العلاقة الزوجية: تلك العلاقة التي يرعاها الله، ويحوطها بسياج من القداسة، ويجعلها أصل الحياة، ويصفها بصفات خاصة مثل: ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: ٢١].. ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].. ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [بالبقرة: ١٨٧].

٢- غياب مفاهيم السكن والمودة والرحمة من الحياة الزوجية: السكن يعنى الطمأنينه والاستقرار، والمودة جامعة لكل معاني الحب والرعاية والحنان (خاصة في حالة الرضا)، والرحمة جامعة لكل معاني التسامح والغفران ونسيان الإساءة والتغاضي عن الزلات (خصوصًا في حالة الغضب).

٣- عدم وضوح دور الرجل والمرأة وواجباتهما في العلاقة الزوجية.

٤- سوء استغلال مفهوم القوامة: فبعض الرجال يراها تحكمًا واستعبادًا وانتقاصًا من حرية المرأة وانتهاكًا لكرامتها، في حين أن القوامة في مفهومها الصحيح هي قيادة حكيمة ورعاية مسؤولة.

٥- غياب مفهومي الصبر والرضا: فلا يوجد شريك يحقق لنا كل توقعاتنا، لذلك يصبح صبرنا على الأخطاء والزلات ورضانا بما يمنحه لنا الشريك قدر استطاعته من ضرورات استمرار الحياة الزوجية السعيدة.

٦- عدم القدرة على التسامح: فلا يوجد إنسان (أو إنسانة) بلا زلات أو أخطاء، وبالتالي فلا بد من وجود آلية مثل التسامح لكي تستمر الحياة.

٧- النشوز: وهو استعلاء طرف على آخر وتمرده عليه وعصيانه له، ولا يوجد إنسان سويّ يحب من يستعلي أو يتمرد عليه أو يعصيه احتقارًا أو استهزاءً.

أسباب اجتماعية:

- ضغوط العمل والحياة عمومًا: وهي تجعل كلا الطرفين أو أحدهما شديد الحساسية وقابلاً للانفجار؛ فالمرأة تعمل كموظفة ثم تعود للقيام بواجبات رعاية الأسرة، ومساعدة الأبناء في واجباتهم الدراسية، والرجل يعمل في أكثر من وظيفة، ولساعات طويلة ليلاً ونهارًا؛ ليغطي احتياجات الأسرة.
- تهديد التفوق الذكوري: فالمرأة التي تحاول الاستعلاء على زوجها بمالها أو منصبها أو حسبها، إنما تهدد عقيدة التميز الذكوري لدى زوجها، وتنزع منه قيمة يعتز بها، وتفجر لديه مشاعر الانتقام والعدوان بلا مبرر.

أسباب اقتصادية:

- الضغوط المادية الخانقة: التي تجعل الحياة الزوجية عبارة عن حلقات من الشقاء والمعاناة؛ يصعب معها الإحساس بالمشاعر الرقيقة.
- الفقر الشديد أو الغنى الفاحش: فكلاهما يؤدي إلى حالة من عدم التوازن النفسي لدى أحد الطرفين أو كليهما، خصوصًا في حالة عدم النضج، وعدم القدرة على التواؤم مع النقص الشديد أو الزيادة الشديدة في المال.

فشل أو اضطراب العلاقة الجنسية:

وهو السبب الخفي (والأهم في نفس الوقت) لفشل كثير من العلاقات الزوجية، ونادرًا ما يتطوع الزوجان بالحديث عنه رغم أهميته، وإنما يأتيان

للعيادة الزوجية أو لمحاضر الصلح العائلي أو لمحكمة الأسرة بأسباب فرعية هامشية، ولكن السبب الأصلي للشقاق يكون كامنا في العلاقة الخاصة بينهما، وقد وجدت بعض الدراسات أن هذا السبب يكمن وراء (٧٠ـ ٩٠٪) من حالات الطلاق، ومع هذا فهو سبب صامت لا يبوح به الكثيرون، ومن هنا نستطيع أن نقول دون مبالغة إن نجاح الحياة الزوجية يبدأ من الفراش، وإن فشلها يبدأ أيضًا من الفراش، وإن الفراش هو ترمومتر العلاقة الزوجية.

العلامات المبكرة للفشل:

١ـ **الإحساس السلبي بالآخر:** وذلك يبدو في صورة عدم الارتياح في وجوده، وتمني البعد عنه قدر الإمكان.

٢ـ **المشاحنات والخلافات المتكررة أو المستمرة:** واختلافات وجهات النظر حول كل شيء، وكأن كلاً منهما يسير دائمًا عكس اتجاه الآخر.

٣ـ **فقد أو جفاف الإحساس بالآخر:** كأنه غير موجود، إذ أصبحت المستقبلات النفسية ترفض وتنكر وجوده.

الارتباطات الشرطية وأثرها:

نمو ارتباطات شرطية سالبة تجعل وجود الطرفين معًا وجودًا مؤلما أو على الأقل غير مريح، وهذا يحدث نتيجة الاختلافات والخلافات العميقة بينهما، ونتيجة الصراعات المستمرة والمؤلمة، والتي تجعل ظهور أي طرف أمام الآخر محفزًا لظهور مشاعر الغضب والكره والاحتقار والاشمئزاز، مع ما يصاحب ذلك من آلام جسمانية أو رغبة في القيء أو صداع أو دوار.

محاولات الإنقاذ المبكر:

١ـ **محاولات يقوم بها الطرفان:** حين يستشعران زحف المشاعر السلبية على حياتهما يجلسان معًا ليتدبرا أسباب ذلك دون أن يلقي أيهما المسؤولية على الآخر، وهذا الحل ينجح في حالة نضج الطرفين نضجًا كافيًا، وهو بمثابة مراجعة ذاتية للعلاقة الزوجية، وإعادتها إلى مسارها الصحيح دون تدخل أطراف خارجية.

٢. دخـول طـرف ثالث: من إحـدى الأسرتـين أو كليهما، استشـارة زواجيـة، علاج زواجي أو عائلي، ودخـول الطرف الثالث يصبح ضروريًـا في حالة إصرار أو عناد أحد الطرفين أو كليهما، وفي حالة تفاقم المشـكلة بما يسـتدعي جهودًا خارجية لاسـتعادة التناغم في الحياة الزوجية، بعد إحداث تغيرات في مواقف الطرفين من خلال إقنـاع أو ضغـط أو ضمانات خارجيـة تضـمن عـدم انتهاك طرف لحقوق الآخر.

٣. تعلـم مهـارات حـل الصراع: فالحياة عمومًـا لا تخلو مـن أوجه خلاف، وحين نفشـل في تجاوز الخلافات تتحول مـع الوقت إلى صراعـات، ولهذا نحتـاج أن نتعلم مهارات أساسـية في كيفية حل الصراع حين ينشأ، حتى لا يهدد حياتنا واستقرارنا، وهذه المهارات نتعلمها من خلال قراءات ودورات متخصصة ومبسطة.

٤. تكوين ارتباطات شرطية جديدة بهدف تحسين العلاقة بين الزوجين مثل: تغييرات في البيئة المحيطة بهما، كأن يتنقلا من مكان لآخر أكثر راحة، وبعيدًا عن تدخلات العائلة الأكبر.. تخفيف الضغوط المادية أو الاجتماعية أو ضغوط العمل.. رحلات زوجية تسمح لهما بقضاء أوقات سعيدة كالتي اعتاداها وسعدا بها فترة الخطوبة.

٥. العلاقة الثلاثية (الله ـ الزوج ـ الزوجة) تخفف من حدة الصراع وتهيئ النفس للتسامح.

٦. ترشيد الخلاف في حالة حتمية استمراره: وذلك بتجنب استخدام العبارات الجارحة أو التهديد أو كشف الأسرار الزوجية.

٧. تجنب استخدام الأبناء كأدوات في الصراع أو لي الذراع أو الضغوط على الطرف الآخر.

٨. التنبه للتدخلات العائلية المتحيزة أو ذات المصلحة (الشعورية أو غير الشعورية) في الانفصال.

٩- إعادة الرؤية والاكتشاف للطرف الآخر بعيدًا عن الأحكام المسبقة والاتهامات سابقة التجهيز.

١٠- الكف عن الانتقاد أو اللوم المتبادل: فهما يقتلان أي عاطفة جميلة.

١١- العلاقة بالحواس الخمس: وذلك بتنشيط كل وسائل ومستويات الإمتاع والاستمتاع بين الزوجين بحيث لا نترك حاسة إلا وتأخذ حقها لدى الطرفين حبًا وفرحًا وطربًا.

١٢- العلاقة بكل اللغات الممكنة: من الكلمة الطيبة إلى الغزل الرقيق إلى النظرة المحبة الودودة إلى اللمسة الرقيقة إلى الحضن الدافئ، إلى العلاقة المشبعة، إلى نظرة الشكر والامتنان، إلى الهدية المعبرة، إلى النوايا والأمنيات البريئة والجميلة.

* * *

الطلاق.. كارثة أم حل؟

على الرغم من روعة الرباط الزوجي وقدسيته، وقيامه على أساس المودة والرحمة بين كيانين إنسانيين تعاهدا في لحظة صدق على الحياة «معًا» طوال العمر، وأنجبا أطفالاً تذوقوا طعم الحياة في كنف أسرة تجمع الأب والأم «معًا» تحت سقف واحد يشعرون تحته بالأمان والدفء.. على الرغم من كل هذا تأتي لحظة فاصلة تتجمد فيها معاني الود والرحمة في نفس أحد الزوجين أو كليهما، فيفقد الإحساس بالآخر، وتكون هذه العلامات المبكرة لموت العلاقة الزوجية، ثم تمر فترة ما بين ظهور هذه العلامات المبكرة وحدوث الطلاق، تسود فيها خلافات زوجية مؤلمة وعلاقات بيتية بائسة، يعاني منها كلا الطرفين بدرجات متفاوتة، ويشاركهما المعاناة أطفالهما دون ذنب جنوه.

والأطفال يحتاجون الأب والأم «معًا» ويحتاجون أن يحبوهما «معًا» ويفخرون بهما «معًا»؛ فإذا حدث الشقاق بين الزوجين، فإن هناك انشقاقًا موازيًا يحدث في نفوس الأطفال، فيصبحون في صراع، أينضمون إلى الأم ويتعاطفون معها؟ أم ينضمون إلى الأب ويتعاطفون معه؟ أم يقفون حيارى بين الاثنين؟ أم يكرهونهما «معًا»؟ أم ينقسمون فريقين بين الأب والأم يعادي كل منهما الآخر؟

وهكذا تنقضي لحظات السلام الأسري والاستقرار النفسي، ويخيم

على الأسرة (أو التي كانت أسرة) جو من الخوف والترقب وعدم الأمان؛ فالأطفال يشاهدون مشادات الأبوين ويتألمون، ويتوقعون تفكك البنيان الأسري في أي لحظة، وينظرون إلى المستقبل بخوف وألم.. خوف من فقد دفء الأسرة وأمانها واستقرارها، وألم لفقد أحد الأبوين أو كليهما، والأمر لا يتوقف على النزاعات الظاهرة، وما يصاحبها من مشاعر سلبية أو سب أو ضرب، وإنما يصاحب ذلك نمو الكثير من مشاعر العدوان السلبي بين أفراد الأسرة، ما يخلق جوا من الكراهية المستترة وانعدام الثقة، والرغبة في الإيذاء، والمكايدة الصامتة.

والسؤال في هذا الموقف هو، هل من الأفضل للزوجين أن يحتفظا بعلاقتهما المضطربة تجنبًا لمشكلات الطلاق عليهما وعلى أطفالهما؟ أم من الأفضل إنهاء هذه العلاقة للخلاص من الجو المليء بالكراهية والعدوان وسائر المشاعر السلبية؟

وربما تستغرق الإجابة على هذا السؤال سنوات تعيش فيها الأسرة جوًا قد تشبع بسموم الكراهية والعدوان الصريح والعدوان السلبي.. وربما تجري محاولات ذاتية أو خارجية (من الأهل والأصدقاء) لرأب هذا الصدع الذي حدث، ولبعث الحياة من جديد في تلك الأحاسيس التي ماتت، وفي تلك العلاقة التي تصدعت.. وفي النهاية يكتشف الجميع أن منابع المودة والرحمة قد جفت بين الطرفين، وأن استعادة السكن بينهما باتت غير ممكنة، وهنا يتم إعلان وفاة العلاقة الزوجية رسميًا بالطلاق «أبغض الحلال عند الله» وأبغض الحلول عند الناس، ولكنه في هذه الظروف لا مفر منه؛ لأن استمرار العلاقة الزوجية بصورتها التي وصلت إليها يكون أشبه بالميت الذي يرفض أهله أن يدفنوه فيتعفن وتفوح رائحته بعد أيام، وهكذا العلاقة الزوجية التي ماتت فيها معاني المودة والرحمة لا يمكن تركها دون شهادة وفاة رسمية.

وحين يحدث الطلاق يشعر كلا الطرفين بالفشل.. فشل مشروع حياته وحياتها.. فشل الالتحام الإنساني بآخر.. فشل القدرة على حماية الأطفال

تحت سقف الأسرة الآمن، فشلهما في أن يكونا زوجين سعيدين وفشلهما في أن يكونا أبوين صالحين، ويمر كل من الزوجين بالمراحل النفسية التالية:

١ـ مرحلة الصدمة: وفيها تتبلد المشاعر، ويكون الشخص في حالة ذهول.

٢ـ مرحلة الإنكار: إذ يشعر أنه في حلم، وكأن ما حدث لم يحدث في الحقيقة.

٣ـ مرحلة الغضب: غضب من الطرف الآخر الذي تسبب في الفشل، وغضب من الأهل الذين لم يساندوه بالقدر الكافي، وغضب من الدنيا كلها؛ لأنها وضعته في هذا المأزق.

٤ـ مرحلة الاكتئاب: وتحدث حين تتحقق الوحدة والعزلة، ويسود الصمت الحياة الجديدة، ويتأكد الحرمان من أشياء كثيرة كان يحققها الزواج أو كان يجب أن يحققها.

أما الأطفال؛ فيشعرون أن الأرض غارت من تحت أقدامهم، وأنهم قد فقدوا الأمن والاستقرار، وأن عليهم أن يواجهوا الحياة بالأب فقط أو بالأم فقط، وأن وجودهما معًا أصبح مستحيلاً أو متعذرًا، وأن عليهم أن ينتقلوا إلى مسكن آخر أو إلى مدرسة أخرى أو يزاحموا أسرة أخرى في مسكنها ولقمة عيشها.. وينظر الأطفال إلى أقرانهم الذين يعيشون مع آبائهم وأمهاتهم نظرة ملؤها الحسرة والأسى، ويعيشون حالة من اضطراب التوازن العاطفي؛ لأن الطفل لكي يكون سويًا يحتاج لوجود الأبوين في حياته لكي يتوحد بأحدهما (الموافق جنسه)، ويستدمج الآخر (من الجنس المخالف) ليدرك به ذلك الجنس، ويكون قادرًا على فهمه والتعامل معه، ومع أمثاله في الحياة الأوسع؛ لذلك فالأطفال الذين يعيشون هذه التجربة المريرة تكون احتمالات فشلهم في حياتهم الزوجية أعلى من غيرهم؛ لأن وجودهم مع آبائهم لم ينجح، وإدراكهم للطرفين كان مشوهًا، وإدراكهم للأسرة وما

تعنيه من سكن ومودة ورحمة وحب وتآلف لم يكتمل.

والأسوأ من ذلك يحاول كلا الطرفين تشويه صورة الآخر لدى الأطفال، أو يحاول استخدامهم كأداة للصراع مع الآخر أو مساومته أو ليّ ذراعه.

أما إذا كان الأبوان على درجه عالية من النضج؛ فإنهما يدركان احتياجات الأطفال، ويحاولان بعد الطلاق الإبقاء على مساحة من التفاهم والتواصل، تسمح بإبقاء حالة الاستقرار والأمان المادي والمعنوي لهم، وهما يوصلان رسالة بأنه ليس بالضرورة أن يكون «بابا» سيئًا أو «ماما» سيئةً، ولذلك انفصلا، ولكن هناك اختلافات في الطباع جعلت من الصعب استمرار العلاقة الصحية بينهما، ولذلك قررا أن ينفصلا فانتفت بينهما صفة الزوجية، ولم تنتف عنهما صفة الأبوة؛ فهما يمارسان أبوتهما لأطفالهما بشكل ناضج ومسؤول.

وحين يبدأ المطلق أو المطلقة حياة جديدة؛ فإن تلك الحياة الجديدة ربما تنجح بعد أن اكتسب (أو اكتسبت) تجربة من الزواج الأول، وربما تفشل بسبب بقايا وآثار الفشل الزواجي الأول، وهذا يتوقف على شخصية المطلقين، وعلى الظروف المحيطة بالزواج الثاني.

* * *

الفصل الحادي عشر

صور من العيادة النفسية

هذه صور لحالات وأحوال صادفتها في رحلتي المهنية فنقلتها بتصرف؛ فهي لا تشير إلى شخصيات بعينها بقدر ما تشير إلى مواقف واضطرابات تبعث برسائل لمن يهمه الأمر (فعلاً).

ليس فارس أحلامــي!

لست أدري لماذا هذه الثورة بداخلي ضده في هذا الوقت بالذات، فقد تزوجته منذ نحو ٢٠ عامًا بعد قصة حب فاشلة، وكنت أريد أن أعوض فشلي في أقرب وقت، لذلك وافقت عليه دون تفكير، وكان يبدو أكثر وسامة، وأكثر أناقة من الشاب الذي هجرني؛ ففرحت بذلك جدًا لأثبت أنني لم أنهزم، وتزوجت بسرعة نظرًا لظروف سفره للخارج في ذلك الوقت.

بعد الزواج اكتشفت أنني أعيش مع قناع رجل؛ فهو لا يملك من الرجولة إلا مظهرها الخارجي، فهو لا يستطيع اتخاذ قرار بمفرده، ولا يستطيع التخطيط لأي شيء في حياته، ولذلك تأتي أفعاله كلها صبيانية عشوائية، ولا يستطيع تحمل مسؤولية أي شيء، بل يحتاج دائمًا من يتحمل مسؤولية توجيهه ورعايته.. وكانت صدمة لي أن وجدت نفسي أعيش مع طفل يحتاجني دائمًا في كل شيء، ولذلك وجدتني مضطرة لأن أقوم بدور الأم له، وسارت حياتنا على هذا النحو، وكنت أشعر بحسرة شديدة حين أرى أزواج صديقاتي وقريباتي يقومون برعايتهن واحتوائهن، أما أنا فلا أجد من يرعاني أو يحتويني، وقد زاد من ألمي أن أبي كان قد توفي، وليس لي إخوة ذكور، فأنا وحيدة أمي، ولم أنجب ذكورًا بل أنجبت ثلاث بنات.

ومع مرور الوقت تكيفت مع هذا الوضع، ولكنني كنت أشعر دائمًا

بالإجهاد نظرًا لتحملي المسؤولية طوال الوقت لبناتي الثلاث ولأبيهن «الطفل الكبير» الذي كان يؤلمني بسلوكه غير المسؤول؛ فهو يريد سيارة، ولا يمتلك ثمنها، ويترك عمله من وقت لآخر، ولا يبذل جهدًا للبحث عن عمل بديل له، ويضيع مقتنياته كالساعة والتليفون المحمول، وأضطر لاشتراء هذه الأشياء مرة أخرى (من أموالي الخاصة) تحت إلحاحه وتوسلاته؛ لذلك كنت أجدني أعيش مفتوحة العينين طوال الوقت؛ لأنني لو غفلت لحظة لحدثت كارثة، ولا أجد من يحمل عني هذا العبء ليلة واحدة لكي أنام وأنعم براحة البال.. تلك المعاني التي اشتقت إليها طوال حياتي؛ فأنا لم أجد فرصة لكي أغمض عيني، وأنام وأنا أشعر أن هناك شخصًا آخر موثوقًا به، وبقدرته يحميني ويرعاني، وهذا ليس فقط بعد الزواج، فأنا أتحمل المسؤولية منذ كنت طفلة صغيرة، فقد مات أبي مبكرًا، وترك لنا دخلاً ماديًا ميسورًا، ولكن أمي كانت مريضة ووحيدة؛ لذلك كانت تتمنى لو كنت ولدًا، وكانت تناديني بصيغة المذكر في طفولتي وتشجعني على القيام بكل الأعمال التي يقوم بها الذكور، وكانت تفعل ذلك حتى تطمئن إلى أنني أستطيع الاعتماد على نفسي لو أصابها مكروه.

وقد بلغت الآن سن الأربعين، وكبرت بناتي، ولم يعدن في حاجة كبيرة إلى رعايتي المستمرة، وكنت أظن أنني سأستريح في هذا الوضع، ولكن شيئًا ما قد بدأ يصحو بداخلي، ويصرخ متحديًا، شيئًا كنت أتغافل عنه طوال السنين، رفضي العنيف لهذا الزوج «الطفل»، ولم أعد أطيق عبثه وعشوائية سلوكه، وصرت أشمئز من اعتماده علي في كل شيء، وأصبحت أنفر من العلاقة الزوجية، وأتهرب منها، وإذا أرغمتني الظروف عليها أو فعلتها كواجب شرعي حتى لا يحاسبني الله؛ فإنني أشعر وقتها بآلام شديدة في بطني وغثيان، وربما قيء يستمر لساعات.

وكثيرًا ما تساورني رغبة شديدة في الطلاق، ولكن يمنعني الوضع الاجتماعي

لبناتي؛ فلا أتصور كيف يأتي أحد لخطبتهن، ووالداهن مطلقان، وبسبب هذا الوضع المتأزم أصبحت أعاني من أرق في نومي مع الآم شديدة في جسمي وأثور لأتفه الأسباب.

التعليق على الحالة:

هذه السيدة وضعت منذ طفولتها ـ بسبب ظروف نشأتها ـ في موضع المسؤولية، ونظرًا لأنها وحيدة أمها وقد توفي أبوها؛ فقد كانت لدى الأم رغبة قوية في أن تكون هذه البنت ولدًا لكي تتحمل مسؤوليتها، ولذلك تعاملها كولد، وتناديها بصيغة المذكر، ومن هنا اكتسبت البنت صفات الذكورة، وأصبحت تتحمل مسؤولية كل شيء، وتأخذ دورًا قياديًا دائمًا، وربما يكون هذا سببًا في فشل علاقتها العاطفية؛ فكثير من الرجال لا يتحملون هذه المرأة القوية المسيطرة، وربما يكون هذا أيضا هو الذي دفعها بشكل لاشعوري لاختيار هذا الزوج بمواصفاته المذكورة؛ فهو في الظاهر رجل وسيم وأنيق، ولكنه في الباطن طفل تسهل قيادته.

وبعد الزواج راحت تقود سفينة البيت بمن فيها الزوج، وهو إما يكون اعتماديًا سلبيًا بتكوينه وإما أنه سلم لها القيادة حتى لا تحدث مواجهة تهدم الأسرة، وكانت هناك مصلحة متبادلة، فالزوجة تمارس الدور القيادي المسؤول الذي تعودت عليه، والزوج سلم لها القيادة، وراح يمارس اعتماديته وسلبيته طلبا للراحة، وهربًا من المسؤولية.

ومع ذلك كان هناك في أعماق الزوجة جوع عميق لرجل يحتويها ويرعاها ويحميها، وبخاصة أن نموذج الرجل كان غائبًا من حياتها؛ فهي لم تر أباها، ولم يكن لها أخوة ذكور، وزوجها طفل، ولذلك فهي تتوق إلى نموذج الرجل القوي المسؤول الذي تستطيع أن تغمض عينها، وتنام في كنفه، وفي حمايته.

وظل هذا الشوق إلى النموذج الذكوري في الزوج كامنًا في بداية حياتها نظرًا لانشغالها بتربية بناتها، فلما كبرن وأصبحن مستقلات إلى حد كبير

عنها، أصبحت تواجه هذا الشوق بحدة، وأصبحت ترفض هذا النموذج الطفولي المائع الباهت المشوه في زوجها، وصار جسمها يعبر عن هذا الرفض بشعورها بالآلام الشديدة فيه، وبرغبتها في القيء في أثناء وبعد العلاق الزوجية، وعلى الرغم من شوقها لفارس أحلام قوي فإن تكوينها القيادي المسيطر ربما لا يحتمل في الحقيقة علاقة مع مثل هذا الفارس؛ فهي لا تحتمل أن يسيطر عليها أحد.. وهذا هو الصراع الحقيقي بداخلها؛ فهي ترغب في الرجل القوي، ولكنها لا تحتمله، وقد تزوجت الرجل الضعيف المستسلم، ولكنها صارت تنفر منه وتحتقره.

كل هذه الجوانب تحتاج أن تظهر في جلسات العلاج النفسي لهذه السيدة، لكي تختار في النهاية الوضع الواقعي الأكثر ملاءمة، ولا تعيش في وهم الحلم بفارس الأحلام القوي الذي تضع له مقاييس مثالية عالية، ثم تقارن زوجها به، فيهبط ذلك الزوج البسيط في قاع سحيق.. وهي تحتاج لأن توازن بين احتياجاتها الشخصية واحتياجات بناتها في الحاضر والمستقبل؛ فلا تجري وراء رغباتها وأحلامها، والتي لم يمكنها تحقيقها في هذه السن، وفي تلك الظروف.

ويمكنها أن تجرب التنازل عن سيطرتها الشديدة، وتعطي الفرصة لبناتها ولزوجها؛ لكي يتحملوا عنها الكثير من المسؤوليات، وأن تتخلى عن فكرة أنها لو لم تفعل كل شيء بنفسها، فسينهار كل شيء، ذلك الشعور الذي يجعلها لا تنام ملء جفنيها؛ لأنها تفترض أن كل من حولها أطفال غير مسؤولين وغير ناضجين، وأنها وحدها القادرة على التفكير، وعلى التدبير، وعلى التخطيط.

* * *

«زوجة المطرب المشهور!»

يحسدني كثير من الناس على أنني زوجة ذلك المطرب المشهور، فهو حين يغني على المسرح يحرك العواطف والأحاسيس بشكل يجعل الكثير من المعجبات يفقدن صوابهن، ويندفعن نحوه في شكل هستيري، ويتقبلهن هو بمشاعر دافئة حين يضعن باقات الورد حول عنقه، أو ينثرن عقود الفل من حوله، وإذا صعدت إليه طفلة صغيرة تحييه؛ فإنه يحملها في ودّ بالغ، ويداعبها بشكل جميل يحرك براءة طفولتها. ويجمع الكثير من النقاد الفنيين على أن زوجي «المطرب المشهور» كان له دور عظيم في تشكيل وجدان هذا الجيل، وربما الأجيال القادمة.

وحين أشاهد وأسمع وأقرأ كل هذا أصاب بدهشة بالغة؛ فزوجي الذي أعرفه في البيت شخص آخر تمامًا، شخص لا يطاق؛ فهو يعود إلى البيت كل ليلة قرب الفجر، وهو عبارة عن قطعة قماش بالية، يرتمي فوق أقرب سرير بملابسه وحذائه ويروح في نوم عميق، وحين يصحو من نومه فهو بقايا إنسان، لا يتكلم إلا نادرًا، شديد العصبية لا يحتمل اقترابي أو اقتراب أحد أطفاله منه، قاسي القلب، خشن الطبع، سليط اللسان يحب أن يسخّر كل من حوله لخدمته طوال الوقت، والسهر على راحته، وتلبية كل احتياجاته، ولا يهتم هو باحتياجات أحد؛ فهو شديد الأنانية لا يحب إلا نفسه، ولا

يرى في الدنيا غير عمله ولا يعرف عن بيته ولا أطفاله أي شيء، ولا يريد أن يعرف؛ فهو يكتفي بإعطائنا ما نحتاجه من مال فقط.

لا أذكر أنني سمعت منه كلمة حلوة منذ تزوجته (رغم أنهم يصفونه بأنه صانع وجدان هذا الجيل والأجيال القادمة) وأراه دائما في البيت شخصًا كئيبًا غليظًا معتمًا، فإذا حان وقت ذهابه إلى حفل غنائي رأيت الدم يجري في عروقه، ويمتلئ نشاطًا وحيوية ويلبس أحلى ثيابه، حتى إذا أصبح خارج باب الفيلا وجدت ابتسامة رائعة تملأ محياه، ومشاعر دافئة تشع من كلماته وحركاته لدرجة أنني أعتقدت أنه تتلبسه روح خارج البيت.

وهذه هي حياتي في بيت المطرب المشهور الذي يعجب به الجميع، ولو عرفوا حقيقته داخل بيته لأصابهم منه الاشمئزاز والنفور، ولقد فكرت كثيرًا في ترك البيت؛ لكي أربي أطفالي في ظروف أفضل، ولكي أتنفس هواء نقيًا بعيدًا عن الشخص الأناني الفظ.

وربما يظن أحد أن ثمة عيبًا في شخصيتي يجعله يعاملني بهذه الطريقة، يمكن أن يكون هذا محتملاً لو كان هذا السلوك السيء معي فقط، ولكن هذا السلوك يعاني منه كل من يتعامل معه عن قرب، حتى مدير أعماله وأفراد فرقته ومؤلفو أغانيه وملحنوها، كلهم يعانون من تسلطه وعجرفته وأنانيته واستغلاله لهم وتحقيره إياهم؛ فهو في تعاملاته الخاصة لا يعرف الرحمة ولا الشفقة ولا العطف.

التعليق على الحالة:

نحن أمام شخصية نرجسية ترى في نفسها محور العالم، وتسخر كل من حولها لخدمتها، وتسعى إلى كل ما من شأنه تضخيم ذاتها، تعرف الأخذ ولا تطيق العطاء، وهذا الشخص النرجسي يكون شديد الأنانية لا يفكر إلا في نفسه، وما يخدم مصالحها، وينسى تمامًا أن للآخرين حاجات.

وإضافة إلى هذه السمات النرجسية نلمح سمات أخرى استعراضية هستيرية،

وصاحب هذه السمات يلمع تحت الأضواء، ويتوهج وينتشي أمام الجماهير، ويفيض حنانًا وعذوبةً أمام المعجبين والمعجبات، أما بعيدًا عن الضوء فإنه يصبح بقايا إنسان، ويكتسب صفات أخرى ربما تكون متناقضة مع القناع الذي يلبسه أمام الكاميرات وتحت الأضواء، ويعاني كثيرًا من يعيشون مع شخصية كهذه؛ فهو يستخدمهم كأدوات فقط لتلبية احتياجاته، ولتضخيم ذاته، ولذلك فهو يهدر إنسانيتهم، ولا يسمح لهم بالحركة إلا في فلكه، وهو يستغل شهرته ونفوذه لقهرهم.

وربما يكون الحل أمام هذه الزوجة البائسة (والمحسودة من الجميع) أن تحاول الاحتفاظ بكيانها؛ فلا تدور طوال الوقت في فلك هذا الزوج النرجسي، وأن تجد نفسها في دورها كأم تربي أبناءها على العطاء وحب الخير للناس، وأن تأوي إلى ربها لعلها تجد الأنس والمساندة والرعاية التي تفتقدها.

* * *

«شجرة بلا فروع!»

تزوجت منذ عشر سنين الفتاة التي أحببتها، وعشنا في سعادة بالغة لمدة عام، بعدها تغيرت الأحوال، فزوجتي تعاني من صداع دائم وألم في الظهر والمفاصل واضطرابات في الجهاز المضمي والتنفسي ونوبات من الإغماء، ودخلنا في دوامة الفحوصات الطبية في كل التخصصات، وكانت نتيجة الفحوصات دائما طبيعية، ورغم ذلك ما زالت معاناتها (ومعاناتي بسببها) تزداد يومًا بعد يوم.. وأصبحت زوجتي تشعر بأنها قبيحة الشكل، ولذلك تهمل مظهرها، وفقدت الرغبة في العلاقة الزوجية، وزادت حدة انفعالاتها؛ فهي تثور لأتفه الأسباب، وتشتبك معي أو مع أقاربي أو أقاربها على أشياء تبدو غير ذات قيمة، وصارت شديدة الحساسية، وشديدة الغيرة، وانعدمت ثقتها بنفسها، وفقدت الإحساس بمعنى أي شيء.

وكثيرًا ما كان الأطباء الذين تزورهم يفسرون هذه الأعراض بأنها أعراض نفسية بسبب عدم الإنجاب؛ فنحن لم ننجب خلال سنوات زواجنا برغم المحاولات الكثيرة التي بذلناها لذلك، ولكن زوجتي كانت تنفي ذلك تمامًا، وتؤكد لهم أن عدم الإنجاب لم يعد يؤرقها، وأنها قبلت بهذا الأمر، ولم تعد تفكر فيه، وكل ما تريده هو أن تستريح من آلامها الجسدية، ومن عصبيتها وحساسيتها الزائدة، تلك الأعراض التي قاومت كل العلاجات من كل التخصصات الطبية.

التعليق على الحالة:

هذه الحالة نموذج لسيكولوجية المرأة العقيم، فالعقم صدمة هائلة لأي امرأة؛ لأنه يعني حرمانها من غريزة قوية، وهي غريزة الأمومة، ومهما حاولت هي أو حاول المحيطون بها تعويضها عن هذا الشيء الناقص فإنها في أعماقها لا تنساه أبدًا، ولو صارحها أحد بشكل مباشر بالعلاقة بين اضطراباتها الجسدية والنفسية وبين عدم الإنجاب فإنها تسارع بإنكار هذه العلاقة، وتؤكد أنها راضية بقضاء الله وقدره، وربما تكون صادقة على المستوى العقلي، أما على المستوى الوجداني؛ فهي تعيش معاناة شديدة تظهر في صورة أعراض جسمانية كما رأينا، وربما أعراض نفسية أيضًا.

وهذه الحالات كثيرة الشكوى وكثيرة التردد على الأطباء، وربما يكون ذلك هدفًا في حد ذاته، فكونها مريضة يعطيها العذر في عدم الإنجاب ويستجلب مشاعر الشفقة ممن حولها.

والعلاج الدوائي في هذه الحالات يفشل فشلاً ذريعًا؛ فهي تحتاج للعلاج النفسي الذي يتقصى الأسباب النفسية للعقم، والتي توجزها فيما يلي:

١- عدم التوافق في العلاقة الزوجية، وما يستتبعه ذلك من صراع وشجار، يؤثران على التوازن الهرموني وعلى انقباضات وانبساطات عضلات الرحم والأنابيب وغيرها، ما يؤثر على عملية التبويض، وعلى استقرار البويضة في الجهاز التناسلي الذي يحتاج إلى حالة من الاستقرار؛ ليتمكن من حضانة البويضة الملقحة، ورعايتها في هدوء حتى تصبح جنينًا.

٢- الشخصية الذكورية العدوانية (المسترجلة)، والتي ترفض بوعي أو بغير وعي الدور الأنثوي المستقبل والحاضر للحيوان المنوي، ثم للبويضة الملقحة للجنين، واعتبار ذلك عدوانًا عليها تقاومه بالرفض واللفظ.

٣- أو الشخصية الأنثوية غير الناضجة بيولوجيًا ونفسيًا، وفيها تكون عملية التبويض ضعيفة أو يكون الرحم صغيرًا أو الأنابيب ضيقة، وتكون أيضا غير ناضجة انفعاليًا.

٤- البرود الجنسي والذي يسببه أو يصاحبه نشاط هرموني باهت وضعيف.

٥- الزوجة التي تأخذ دور الأم لرجل سلبي واعتمادي، فالتركيبة النفسية لها كأم لهذا الزوج (الطفل) تحدث خللاً في العمليات البيولوجية؛ فلا يحدث حمل.

٦- وجود رغبات متناقضة في الحمل وعدمه؛ فهي ترغب فيه لتحقيق الدافع الفطري لديها في أن تكون أمًّا وترفضه لأن حياتها الزوجية تعسة وغير مستقرة.

٧- شدة التعلق بالإنجاب؛ فالرغبة الجامحة في حدوث الحمل ربما تؤدي إلى نزول البويضات قبل نضجها.

٨- الصدمات الانفعالية المتكررة، والتي تؤثر على الغشاء المبطن للرحم، وتؤدي إلى انقبضات كثيرة، وغير منتظمة في الأبواق والأنابيب والرحم، وعنق الرحم.

٩- تكرار الإثارة الجنسية دون إشباع، وهذا يصيب عنق الرحم بالاحتقان والجفاف والتلزج.

وحين يستتب العقم تكون له آثار نفسية كثيرة على المرأة؛ فهي تشعر بالدونية، وتفقد الثقة في هويتها كأنثى؛ لأنها غير قادرة على أداء مهمتها في الإنجاب، وغير قادرة على أن تلبي نداء فطرتها في أن تصبح أمًّا.

وهذه المشاعر إذا تضخمت لديها؛ فربما تدخل في طور الاكتئاب الذي يجعلها تبدو حزينة ومنعزلة وفاقدة للشهية، وفاقدة للرغبة في أي شيء، وكأن لسان حالها يقول: ما معنى الأشياء إذا كنت قد حرمت أهم شيء في

حياتي كأنثى، وبالتالي، فإن أي شيء بديل يبدو تافهًا باهتًا!

وحين تأتي المرأة العقيم للعلاج؛ فإن أول خطوة هي مساعدتها على تجاوز حالة الإنكار التي تعيشها، وذلك لكي تصبح قادرة على مرحلة التعبير والتنفيس عن مشاعرها تجاه فقد القدرة على الإنجاب، وعدم لومها على ذلك.

ثانيًا: رؤية الأمور بشكل موضوعي؛ فإن كان ثمة أمل في الحمل فلا يأس من استمرار المحاولات، خصوصًا أن وسائل المساعدة قد تعددت في هذا المجال.

أما إذا كانت الظروف تقضي باستحالة الحمل؛ فيجب مساعدة الزوجين على قبول هذا الأمر، وإيجاد صيغة لحياتهما تكون مريحة للطرفين، وتجعل لحياتهما معنى حتى في عدم وجود الحمل، فهناك الكثير من الأزواج الذين عاشوا سعداء وتجدد حبهم وإخلاصهم في مثل هذه الظروف.

وربما يقرر الزوجان استحضار طفل أو طفلة من أحد دور الرعاية لتربيته، وذلك لإشباع غريزة الأمومة والأبوة لديهما، وفي نفس الوقت يقومان بعمل يُثابان عليه من الله.

وربما تلجأ المرأة العقيم لعملية تسامٍ بـ(غريزة الأمومة)؛ فتشغل نفسها بكفالة الأيتام أو العمل في دور الحضانة أو كطبيبة أطفال.

وإذا كانت الزوجة قد أصابها القلق أو الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية؛ فيجب إعطاء العلاج الطبي اللازم مع التأكيد للزوجين على أهمية العوامل النفسية في الصحة الإنجابية، وقد أثبتت كثير من الأبحاث حدوث الحمل بعد استقرار الحالة النفسية.

* * *

الفصل الثاني عشر

مقاييس زواجية

١- مقياس الحب للرجل
٢- مقياس الحب للمرأة
٣- مقياس السعادة الزوجية عند الرجل
٤- مقياس السعادة الزوجية عند المرأة

مقياس الحب للرجل

(كيف تعرف أنها تحبك؟)

دكتور / محمد المهدي

١. نظرة عينيها التي لا تتحول
٢. الدلال
٣. مظهرها وزينتها وعطرها حين تلقاك
٤. تقليد حركاتك بشكل لا شعوري
٥. الرغبة في القرب منك
٦. الارتياح والانسجام في التلامس الجسدي
٧. السعادة الحقيقية قبل وفي أثناء وبعد العلاقة الحميمة
٨. تتحدث عنك بإعجاب وفخر أمام الآخرين
٩. تحرص على الاتصال بك دائما دون أن تخنقك
١٠. تشجعك دائما في عملك وتؤمن بنجاحك، وتسعد لتقدمك وتطورك، وتثني على قدراتك وطموحاتك
١١. تحاول لمسك بشكل يبدو مقصودا أو غير مقصود
١٢. تحتضن ذراعيها أو جسدها في وجودك أو تمسحهما في حنان
١٣. تتلعثم في الكلام أمامك

١٤. تحمر وجنتاها عند لقائك

١٥. تختلس النظر إليك

١٦. لو وقعت في مشكلة تبادر بتقديم المساعدة حتى لو أصابها الضرر

مقياس الحب للمرأة
(كيف تعرفين أنه يحبك؟)

دكتور / محمد المهدي

١. تشعرين أنه يحتضنك بعينيه
٢. يسأل عنك دوما
٣. يهتم بتفاصيل حياتك وبما تهتمين به
٤. يتذكر تفاصيل علاقتكما
٥. يوجد كثيرا حيث توجدين
٦. يختلس النظر إليك كثيرا
٧. يهتم كثيرا بمعارفك وأصدقائك وأقاربك
٨. لا يرى فيك عيوبا ولا ينتقدك
٩. يغار عليك دون شك فيك
١٠. يحاول إيجاد أي فرصة للاقتراب منك
١١. يتبدل شكل وجهه للفرحة والابتسام حين يراك
١٢. وجودك معه يزيل حزنه وكآبته في لحظة
١٣. يخاف عليك من أي شيء
١٤. ينبهر بأي شيء تقدمينه أو تفعلينه

١٥. يرضى منك بالقليل.. ويشعر نحوك دوما بالتقصير
١٦. يلاحظ أي تغيير إيجابي أو سلبي عليك
١٧. يشتري الأشياء التي تحبينها
١٨. يفعل الأشياء التي تحبينها
١٩. يحرص على مفاجأتك بما يسعدك
٢٠. يعتز بالهدايا التي أهديتها له
٢١. يقف بجانبك مباشرة في حضور الناس
٢٢. يطلعك على أسراره
٢٣. يترك لك جهازه المحمول
٢٤. يصل في موعده معك أو قبل الموعد
٢٥. يرتبك عند بداية لقائه بك
٢٦. يحاول استعراض مميزاته والظهور أمامك في أفضل صورة
٢٧. لغة الجسد: نظرة العين المتعلقة والمتعمقة، الابتسامة التي لا تختفي بسرعة، رفع الرأس ولمس الشعر، المسافة، نبرة الصوت الحنون

مقياس السعادة الزوجية (للرجال)

دكتور / محمد المهدي
أستاذ الطب النفسي - جامعة الأزهر

فيما يلي مجموعة من الأسئلة تستفسر عن بعض جوانب الحياة الزوجية، من فضلك اقرأها جيدا، ثم أجب عن كل سؤال وضَعْ درجة للإجابة كالتالي:

- إذا كانت الإجابة سعيد جدا: ٥ درجات
- إذا كانت الإجابة سعيد إلى حد ما: ٣ درجات
- إذا كانت الإجابة سعيد قليلاً: درجة واحدة
- إذا كانت الإجابة غير سعيد: صفر

١- هل أنت سعيد باختيار زوجتك؟
٢- هل تشعر بالسعادة وأنت تستعيد مع زوجتك ذكريات التعارف والخطوبة؟
٣- ما مدى سعادتك بفهم زوجتك لك؟
٤- ما مدى سعادتك بإخلاص زوجتك لك؟
٥- ما مدى سعادتك بوفاء زوجتك لك؟
٦- هل تشعر بالسعادة وأنت عائد إلى البيت لتلقى زوجتك؟

٧- هل تسعد بقضاء الوقت مع زوجتك؟
٨- هل تسعد بالحديث مع زوجتك؟
٩- هل تسعد باصطحاب زوجتك معك في السفر؟
١٠- هل يسعدك الدعاء لزوجتك في الصلاة؟
١١- ما مدى سعادتك باتفاقك مع زوجتك حول حياتكما اليومية؟
١٢- ما مدى سعادتك بعلاقتكما الجنسية؟
١٣- ما مدى سعادتك وأنت تمارس نشاطا مشتركا مع زوجتك؟
١٤- ما مدى سعادتك بالطعام الذي تطهوه لك زوجتك؟
١٥- ما مدى سعادتك وأنت تشتري لزوجتك هدية في إحدى المناسبات الخاصة بها؟
١٦- ما مدى سعادتك بمجمل علاقتكما الزوجية؟
١٧- بالمقارنة بزيجات أخرى هل تقيّم زواجك من حيث السعادة بأنه: أفضل (خمس درجات)، مثل غالبية الزيجات (ثلاث درجات)، أقل من غالبية الزيجات (درجة واحدة)، أسوأ الزيجات (صفر).
١٨- بالمقارنة لحالتك الزواجية منذ ثلاثة أعوام من حيث السعادة هل تقيّم حالتك على أنها تتحسن (خمس درجات)، ثابتة كما هي (ثلاث درجات)، أو تسوء لحد ما (درجة واحدة)، تسوء جدا (صفر).
١٩- ما مدى سعادتك بمشاعر الحب المتبادلة بينك وبين زوجتك؟
٢٠- ما مدى سعادتك بأن تكون زوجتك معك في الجنة تعيشان حياة أبدية؟

اجمع درجاتك وستعطيك مستوى سعادتك الزوجية: فأنت سعيد جدا كلما اقتربت من المئة درجة، وأنت سعيد إلى حد ما كلما اقتربت من الستين

درجة، وأنت سعيد قليلا كلما اقتربت من العشرين درجة، وأنت غير سعيد كلما اقتربت من الصفر.

إذا كنت فوق الستين درجة بقليل فأنت تحتاج لوقفة مع زوجتك لتدارك الأمر والبحث عن عوامل جديدة تجعلكما أكثر سعادة، وربما تحتاجان لمشورة أحد الأقارب أو الأصدقاء المخلصين ذوي الخبرة، وإذا كنت تحت الستين درجة فانت في حاجة لعلاج زواجي متخصص قبل فوات الأوان، أما إذا اقتربت من الصفر فزواجك في خطر محقق ويحتاج الكثير من عمليات الإنقاذ، فهو أشبه بزواج في غرفة الإنعاش.

مع أطيب التمنيات بالسعادة الزوجية.

مقياس السعادة الزوجية (للنساء)

دكتور / محمد المهدي
أستاذ الطب النفسي - جامعة الأزهر

فيما يلي مجموعة من الأسئلة تستفسر عن بعض جوانب الحياة الزوجية، من فضلك اقرئيها جيداً، ثم أجيبي عن كل سؤال وضعي درجة للإجابة كالتالي:

- إذا كانت الإجابة سعيدة جداً: ٥ درجات
- إذا كانت الإجابة سعيدة إلى حد ما: ٣ درجات
- إذا كانت الإجابة سعيدة قليلاً: درجة واحدة
- إذا كانت الإجابة غير سعيدة: صفر

١- هل أنت سعيدة باختيار زوجك؟
٢- هل تشعرين بالسعادة وأنت تستعيدين مع زوجك ذكريات التعارف والخطوبة؟
٣- ما مدى سعادتك بفهم زوجك لك؟
٤- ما مدى سعادتك بإخلاص زوجك لك؟
٥- ما مدى سعادتك بوفاء زوجك لك؟

٦- هل تشعرين بالسعادة وأنت عائدة إلى البيت لتلقي زوجك؟
٧- هل تسعدين بقضاء الوقت مع زوجك؟
٨- هل تسعدين بالحديث مع زوجك؟
٩- هل تسعدين بصحبة زوجك في السفر؟
١٠- هل يسعدك الدعاء لزوجك في الصلاة؟
١١- ما مدى سعادتك باتفاقك مع زوجك حول حياتكما اليومية؟
١٢- ما مدى سعادتك بعلاقتكما الجنسية؟
١٣- ما مدى سعادتك وأنت تمارسين نشاطا مشتركا مع زوجك؟
١٤- ما مدى سعادتك برعايته لك ولأبنائك؟
١٥- ما مدى سعادتك وأنت تشترين لزوجك هدية في إحدى المناسبات الخاصة به؟
١٦- ما مدى سعادتك بمجمل علاقتكما الزوجية؟
١٧- بالمقارنة بزيجات أخرى هل تقيّمين زواجك من حيث السعادة بأنه: أفضل (خمس درجات)، مثل غالبية الزيجات (ثلاث درجات)، أقل من غالبية الزيجات (درجة واحدة)، أسوأ الزيجات (صفر).
١٨- بالمقارنة لحالتك الزواجية منذ ثلاث أعوام من حيث السعادة هل تقيمين حالتك على أنها تتحسن (خمس درجات)، ثابتة كما هي (ثلاث درجات)، أو تسوء لحد ما (درجة واحدة)، تسوء جدا (صفر).
١٩- ما مدى سعادتك بمشاعر الحب المتبادلة بينك وبين زوجك؟
٢٠- ما مدى سعادتك بأن يكون زوجك معك في الجنة تعيشان حياة أبدية؟

اجمعي درجاتك وستعطيك مستوى سعادتك الزوجية: فأنت سعيدة جدا كلما اقتربت من المئة درجة، وأنت سعيدة إلى حد ما كلما اقتربت من الستين درجة، وأنت سعيدة قليلا كلما اقتربت من العشرين درجة، وأنت غير سعيدة كلما اقتربت من الصفر.

إذا كنت فوق الستين درجة بقليل فأنت تحتاجين لوقفة مع زوجك لتدارك الأمر والبحث عن عوامل جديدة تجعلكما أكثر سعادة، وربما تحتاجان لمشورة أحد الأقارب أو الأصدقاء المخلصين ذوي الخبرة، وإذا كنت تحت الستين درجة فأنت في حاجة لعلاج زواجي متخصص قبل فوات الأوان، أما إذا اقتربت من الصفر فزواجك في خطر محقق ويحتاج الكثير من عمليات الإنقاذ، فهو أشبه بزواج في غرفة الإنعاش.

مع أطيب التمنيات بالسعادة الزوجية.

المحتويات

الفصل الرابع:

الفصل الخامس:

الفصل السادس:

الفصل السابع:

الفصل الثامن:

الفصل التاسع:



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر نوفمبر 2018 **

www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي


Exclusive
For
www.ibtesama.com